

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № _____

_____ 20 ____ г.

(В.БИЛЕНКО)

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет: ИД 7325045098

1 день, 1 неделя

Прим. пища, наименование блюда	Пшеничные вещества		Углеводы, г		Витамины			Минеральные вещества					№ рецепта	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			Fe, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Na, мг
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,1	13,0	3,0	0,1	3,5	0,1	0,1	0,1	19,2	17,0	116,3	1,2	49,0	74,6			290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,0	39,6	0,3		21,0	0,1	0,2	20,5	136,8	208,1	4,9	264,1	60,5	0,01	0,01	300	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,0	61,0	0,1	0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3				376	2015
Батончик к чаю	37	2,8	1,0	19,0	0,1				0,0	8,1	12,2	31,5	0,7	45,5	1,3			338	2015
Фрукт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0	0,1	0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01	0,01		
Итого за Завтрак	622	25,4	21,0	89,4	0,5	16,6	21,1	0,1	0,3	73,9	184,1	379,3	10,5	748,2	139,0	0,02	0,01		
Итого за Обед	250	5,94	5	19,34	0,27	10,85	0,3	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,01	102	2015
Суп картофельный с горохом луценым	100	13,22	21	13,22	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,01	338	2015
Биточек мясной "Солнечный"	180	7,56	5	48,21	0,12	24,8	0,09	0,04	0,01	25,41	11,57	83,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,01	309	2015
Макаронные изделия	215	0,2	15,0	61,0	0,1	0,1			0,01	5,25	4,4	8,2	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	40	2,04	1,0	13,36	0,07	0,7	0,07	0,03	0,03	7,2	7,6	34,8	1,5	54,4	2,24			ГОСТ 2017	
Хлеб ржаной	20	1,5	1	10,28	0,03	0,56	0,11	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10/71.1	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	0,03	0,56	0,11	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10/71.1	
Итого за Обед	805	31,06	32	119,44	0,89	11,97	25,9	0,37	0,61	87,03	83,84	340,51	6,21	857,22	218,98	0,08	0,02		
Итого за День	200	0,52	1	12,74	0,04	13	0,07	0,03	0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Соки в индивидуальной упаковке	130	5,6	4	54,88	0,04	29	0,26	0,07	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015
Фрукт	50	5,6	4	54,88	0,04	29	0,26	0,07	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015
Выпечное изделие	380	6,12	5	87,82	0,13	41,6	0,7	0,1	1,1	231,4	287,7	792,3	23,2	2289,4	603,2	0,12	0,03		
Итого за Полдник	1807	62,5	58,0	295,7	1,2	41,6	0,7	1,1	1,1	231,4	287,7	792,3	23,2	2289,4	603,2	0,12	0,03		

2 день, 1 неделя

Прим. пища, наименование блюда	Пшеничные вещества		Углеводы, г		Витамины			Минеральные вещества					№ рецепта	Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			Fe, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Na, мг
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,1	13,0	3,0	0,1	3,5	0,1	0,1	0,1	19,2	17,0	116,3	1,2	49,0	74,6			290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,0	39,6	0,3		21,0	0,1	0,2	20,5	136,8	208,1	4,9	264,1	60,5	0,01	0,01	300	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,0	61,0	0,1	0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3				376	2015
Батончик к чаю	37	2,8	1,0	19,0	0,1				0,0	8,1	12,2	31,5	0,7	45,5	1,3			338	2015
Фрукт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0	0,1	0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01	0,01		
Итого за Завтрак	622	25,4	21,0	89,4	0,5	16,6	21,1	0,1	0,3	73,9	184,1	379,3	10,5	748,2	139,0	0,02	0,01		
Итого за Обед	250	5,94	5	19,34	0,27	10,85	0,3	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,01	102	2015
Суп картофельный с горохом луценым	100	13,22	21	13,22	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,01	338	2015
Биточек мясной "Солнечный"	180	7,56	5	48,21	0,12	24,8	0,09	0,04	0,01	25,41	11,57	83,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,01	309	2015
Макаронные изделия	215	0,2	15,0	61,0	0,1	0,1			0,01	5,25	4,4	8,2	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	40	2,04	1,0	13,36	0,07	0,7	0,07	0,03	0,03	7,2	7,6	34,8	1,5	54,4	2,24			ГОСТ 2017	
Хлеб ржаной	20	1,5	1	10,28	0,03	0,56	0,11	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10/71.1	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	0,03	0,56	0,11	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10/71.1	
Итого за Обед	805	31,06	32	119,44	0,89	11,97	25,9	0,37	0,61	87,03	83,84	340,51	6,21	857,22	218,98	0,08	0,02		
Итого за День	200	0,52	1	12,74	0,04	13	0,07	0,03	0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Соки в индивидуальной упаковке	130	5,6	4	54,88	0,04	29	0,26	0,07	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015
Фрукт	50	5,6	4	54,88	0,04	29	0,26	0,07	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015
Выпечное изделие	380	6,12	5	87,82	0,13	41,6	0,7	0,1	1,1	231,4	287,7	792,3	23,2	2289,4	603,2	0,12	0,03		
Итого за Полдник	1807	62,5	58,0	295,7	1,2	41,6	0,7	1,1	1,1	231,4	287,7	792,3	23,2	2289,4	603,2	0,12	0,03		

Итого за день

6 день, 1 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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК			
Овощи натуральные свежие	80	0,34		1,2	6	0,02			0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377			
Батон йодированный	38	2,93	1	20,05	102	0,06			0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338			
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97			
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290			
Салатки отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12	25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	120				202			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376			
Хлеб ржаной	29	1,91		9,68	50	0,05			0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62			ГОСТ 2077			
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	809	30,37	27	108,52	810	0,48	27,56	27,13	2,51	86,46	94,1	364,95	6,89	859,58	279,44	0,25	0,07				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338			
Выпечное изделие	50	3,61	12	23,62	215		2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Полдник	380	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за день		51,04	48	255,55	1 675	1,05	104,2	41,89	2,57	234,98	215,8	719,56	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08				

1 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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,08	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	280			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302			
Омлет натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,06	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376			
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ТУ 10.71.1			
Итого за Завтрак	556	24,73	37	84,17	769	0,5	8,73	26,74	0,61	60,73	209,84	446,14	9,92	758,47	155,08	0,03	19,41				
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	280	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97			
Тертлетки Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	18,29	20,14	121,73	1,91	233,86	41,26	0,01	13,57	ТТК			
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376			
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077			
Итого за Обед	820	23,64	34	108,15	834	0,39	26,22	58,49	0,48	79,19	101,3	389,56	7,22	1 097,52	193,91	0,07	13,64				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338			
Выпечное изделие	360	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	25,3	86,76	6,49	653,95	245,18	0,02				
Итого за Полдник		54,49	76	280,14	2 028	1,02	47,95	114,23	1,35	210,38	339,44	922,46	23,63	2 519,94	594,17	0,12	33,05				

4 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																				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,65	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01	290	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,96	12,94	32,3	0,76	49,78	1,37		ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	533	22,23	22	86,1	636	0,19	4,03	32,11	0,12	0,2	48,51	68,69	270,92	3,63	195,83	154,95	0,01			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,56	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	88	2015	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	ТИК		
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24		ГОСТ 2077		
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,85	0,54	35,37	0,97		ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	812	27,52	31	112,66	852	0,39	30,52	25,89	0,37	0,58	100,87	72,1	305,66	7,26	701,39	218,71	0,07	10,32		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	50	5,8	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,65	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день		55,87	58	286,58	1913	0,71	47,55	87	0,75	0,9	219,84	169,09	663,34	17,38	1581,17	618,84	0,1	10,32		

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																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		ТИК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86		ТУ 10.71.1		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	609	16,93	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	0,26	119,1	91,5	294,69	6,03	1441,32	190,18	0,05			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	260	8,02	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,96	75,13	0,05	102	2015	
Плов со свиной	220	13,05	25	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,86	142,86	0,02	14,98	285	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2		71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02		ГОСТ 2077		
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1117,57	222,21	0,07	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,85	128,12	0,83	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,04	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,45				
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01			
Итого за день		51,45	47	252	1662	0,88	73,85	37,07	0,63	0,94	263,52	234,41	725,4	19,33	2931,69	417,68	0,13	15,06		

2 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
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	908,04	90,22	0,05	312		
Овощи натуральные свежие	70	0,39		1,4	7	0,02		7		0,03	16,1	9,8	29,4	0,42	98,7		0,01	71		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ГОСТ 24901		
Итого за Завтрак	607	19,16	22	81,19	597	0,34	32,48	46,94	0,25	0,3	125,87	98,9	336,41	4,02	1 341,01	202,78	0,06			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,06	84	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88		
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,28	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		
Рис отварной	180	4,61	6	46,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9		0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66			377		
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9		ГОСТ 20777		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	0,02	5,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	816	32,93	26	120,66	858	0,38	33,6	64,85	0,41	0,66	109,83	109,23	426,89	6,88	7 16,41	194,2	0,12	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	8,1	2	50,5	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338		
Выпечное изделие	50	8,56	2	82,55	392	0,01	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01				
Итого за Полдник	410	60,65	50	284,4	1 847	0,77	71,83	112,08	0,66	1,01	272,51	230,55	799,13	16,04	2 480,35	402,59	0,19	0,09		

3 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
Завтрак																				
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	69,58	28,07	115,16	0,67	142,85	36,92	0,01		175	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Батон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Фрукт	160	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		338		
Итого за Завтрак	600	11,05	15	108,45	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	58,58	174,05	4,54	395,69	39,41	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, укроп 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/116/60г (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,06	203,21	2,99	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,68		ГОСТ 20777		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Обед	831	32,1	12	136	782	0,63	75,26	30,82	0,27	0,77	101,35	121,54	396,03	7,67	2 180,81	190,53	0,15	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	130	3,61	12	23,62	215	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338		
Выпечное изделие	390	4,13	13	56,56	364	0,05	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01		ТТК		
Итого за Полдник	720	8,26	26	92,92	667	0,11	26	4,8	0,1	70,64	39,8	49,62	11,34	1 506,61	11,22	0,02				
Итого за день	1 151	47,68	40	301,02	1 762	0,87	94,59	59,27	0,35	1	261,91	200,13	601,27	17,91	3 180,71	234,56	0,18	0,08		