"Согласовано"
Директор МОУ "Средняя школа № 9 имени Ивана Ткаченко"
_____
"___" _____ 20___ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
_____ Ивченко С.В.
"10" 01 2022

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									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	309	2015
Батон йодированный	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	0.60	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
Кекс 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	118.3	852.4	0.10	0.33	15.10	0.10	0.10	99.50	54.50	241.80	4.68	1.00	175.50	146.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	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
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	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	200	5.2	6.4	53.5	299.2	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	302	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	306	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	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	63.90	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	138.90	234.32	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.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		

"Согласовано"
Директор МОУ СШ №

_____(_____)

"_____"_____20___г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
_____Ивченко С.В.
"10" 01 2022

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									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	309	2015
Батон йодированный	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
Кекс 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**	**118.3**	**852.4**	0.10	0.33	15.10	0.10	0.10	99.50	54.50	241.80	4.68	1.00	175.50	146.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	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
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	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	200	5.2	6.4	53.5	299.2	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	302	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	306	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	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	63.90	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	138.90	234.32	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.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		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	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	126.82	1.48	1.11	0.00	83.24	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	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		
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
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		
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	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	290	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	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	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**805**	**30.4**	**26.4**	**136.1**	**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		
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	2.90	0.20	361.40	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:		**56.2**	**56.2**	**273.0**	**1 733.2**	0.78	47.94	42.60	0.10	0.74	222.18	300.24	777.62	20.46	4.71	944.60	287.34	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	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	62.9	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	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
Молоко в индивид.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		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	**643**	**16.7**	**17.3**	**91.7**	**598.1**	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	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	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	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	200/15/3	0.2	0.0	15.1	61.9	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	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	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Кекс сливочный	65	5.7	8.3	35.4	238.6	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**	**774.8**	0.30	27.45	0.20	0.00	0.15	116.35	97.83	273.43	6.75	2.00	1 323.20	176.05	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	2.90	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	0.20	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**	**1 723.1**	0.59	47.48	57.90	0.10	0.75	496.75	184.83	640.63	14.63	3.50	1 915.30	241.65	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	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	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	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	0.00	306	2015
Батон йодированный	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
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	**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	28.80	80.18	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	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	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	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	309	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	**803**	**28.8**	**27.9**	**115.8**	**854.3**	0.36	16.85	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																					
Молоко в индивид.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:		**55.8**	**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	631.24	308.85	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	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	ттк	
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 низким содержанием сахара и лимоном	200/10/9	0.3	0.0	10.3	44.0	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	16.20	6.80	9.20	0.80	0.00	40.40	0.00	0.00	0.00	377	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		
Итого за прием пищи:	**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	429.30	84.31	0.00	0.00		
Обед																					
Расссольник Ленинградский	250	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	29.20	24.20	56.70	0.90	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.60	87.80	1.30	0.30	89.50	37.80	0.00	0.00	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	1.79	0.00	68.23	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	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00		
Батон йодированный	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		
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	**831**	**25.1**	**33.0**	**118.9**	**878.9**	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		
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	2.90	0.20	361.40	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:		**41.3**	**50.5**	**288.1**	**1 801.9**	0.79	40.05	99.59	0.28	0.36	348.77	313.68	737.36	22.13	5.50	968.80	260.74	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, 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	69.60	212.70	3.50	1.20	1 681.10	150.60	0.00	0.00	ттк	
Батон йодированный	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	0.80	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	376	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	290.10	5.28	1.80	1 786.90	155.90	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	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
Котлета из филе куры натуральное панированное, запеченое	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	2004
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	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	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	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 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		
Итого за прием пищи:	**806**	**37.6**	**25.5**	**125.5**	**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 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	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное 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	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		**58.4**	**51.0**	**284.1**	**1 862.7**	0.74	45.86	17.20	0.80	2.79	238.30	195.90	688.80	18.69	5.10	2 528.10	409.60	0.10	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	
Рис отварной	200	4.7	5.6	49.4	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	302	2015
Батон йодированный	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		
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
Кондерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	**556**	**22.5**	**31.0**	**104.1**	**782.2**	0.04	0.33	0.00	0.00	0.43	40.14	69.42	286.90	4.16	1.50	86.10	106.06	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	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	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	290	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	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	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**825**	**30.8**	**24.5**	**110.1**	**805.4**	0.50	2.33	28.80	0.10	0.30	94.60	197.70	443.10	10.18	2.80	547.50	170.30	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.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:		**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		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшенная 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	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	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		
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
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	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	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	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 лущеным	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
Тефтели "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	ттк	
Пюре картофельное	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
Чай с низким содержанием сахара	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
Хлеб ржаной	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		
Выпечное изделие	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
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 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	2.90	0.20	361.40	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:		**40.5**	**48.0**	**259.7**	**1 633.0**	1.15	55.37	58.91	0.20	0.52	386.19	212.98	661.17	18.67	4.81	871.60	294.32	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	ттк	
Огурец соленый консервированный	28	0.3	0.0	0.6	3.2	0.00	1.89	0.00	0.00	0.00	4.75	4.11	8.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	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		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	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:	**563**	**14.8**	**14.8**	**90.6**	**554.3**	0.20	23.59	0.30	0.40	2.21	89.45	87.71	274.05	5.30	1.50	1 635.90	138.00	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	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	296.3	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	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	309	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	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**804**	**29.1**	**25.5**	**122.9**	**856.4**	0.41	5.74	38.50	0.10	0.11	143.49	78.09	301.57	6.13	1.72	560.74	225.51	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	2.90	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	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		**48.3**	**49.6**	**272.2**	**1 760.9**	0.62	46.33	38.80	0.50	2.52	267.74	184.20	603.92	17.13	3.42	2 558.04	366.11	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	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	93.43	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	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	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	0.88	0.00	85.82	0.00	0.00	261	2015
Рис отварной	180	4.7	5.8	48.2	269.4	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**	**752.5**	0.45	24.22	76.84	0.10	144.76	135.38	91.43	498.27	9.17	2.98	165.70	235.68	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.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:		**51.3**	**50.4**	**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	769.62	415.71	0.00	0.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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	192.0	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	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	309	2015
Батон йодированный	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:	**557**	**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	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	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 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		
Кекс 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	278.13	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	2.90	0.20	361.40	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**	**1 858.8**	1.01	47.78	17.60	0.10	0.38	267.95	186.13	547.13	17.43	5.60	2 175.50	359.15	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе куры панированная запеченая (Медальон из куры)	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	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 соленый 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	0.80	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
Итого за прием пищи:	**551**	**26.2**	**27.2**	**73.0**	**650.3**	0.40	24.23	14.38	0.30	0.28	94.58	80.63	313.48	5.38	2.80	331.70	152.96	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	97	2015
Тефтели "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	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.40	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	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		
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	0.20	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	2.90	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	0.20	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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