

ИП Засухина Л.Н.

ИП

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"
Лылова О.В.

Сезон: **Весенний**
Категория: **инд.меню 11-старше лет**

Для документов
1026600667730

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

1-ая неделя/Понедельник																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
032	Биточки куринные	100	18,88	5,42	10,28	165		0,07	0,09	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,5863	1,6464	0,0064	0,0085	0,1022
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
Всего в Завтрак		557	30,31	17,88	83,47	616	50	0,22	2,92	0,01	79,0982	78,18	75,2448	26,1393	5,1313	0,0082	0,0448	0,1103
Обед																		
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
Всего в Обед		890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616
Всего в день			53,99	55,78	193,02	1 491	74	0,76	14,99	0,01	03,8262	70,0188	04,6756	85,5387	12,2256	0,018	0,0883	0,1719

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679 7	1,1327	0,0053		0,1065
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
128	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	0,0086	0,0008	0,0444
	Всего в Завтрак	575	26,42	18,64	74,99	573	46	0,29	14,85	0,01	85,3036	195,814	93,3591	88,5891	4,2125	0,0149	0,0206	0,1553
	Обед																	
	Хлеб ржаной	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271 4	36,5376	31,4905	164,412 6	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Всего в Обед	810	35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02	63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132
	Всего в день		61,93	49,9	173,81	1 391	93	0,65	117,12	0,03	48,5303	43,4601	22,7078	90,2455	16,0395	0,0301	0,0911	0,2684

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
034	Горбуша под сырной корочкой	120	18,65	13,86	6,08	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018		0,0191
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27		71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955
	Всего в день		59,72	51,76	194,22	1 485	136,5	0,71	10,29	0,2	93,2906	01,6835	28,5118	89,5681	9,6822	0,0192	0,0676	0,1198

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,9825	29,6888	158,085	236,6438	5,3213			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
Всего в Завтрак		572	24,34	19,19	85,03	610	45	0,39	3,6		41,0623	84,6662	15,7944	68,7019	8,7742	0,0065	0,0374	0,0473
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,31		1 064,3541	39,5699	64,6983	271,8428	3,3602	0,0156	0,0003	0,1287
Всего в Обед		810	27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2007	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,166
Всего в день			51,95	74,65	169,77	1 560	432,5	0,81	50,61	0,01	62,9865	96,8668	353,812	51,8893	16,4425	0,0304	0,0806	0,2132

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433			
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	250	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 3	31,6364	49,9964	265,727 8	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
Всего в Завтрак		580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188 2	32,6704	29,2426	110,349 7	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,118 8	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054 2	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
Всего в Обед		800	36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348
Всего в день			64,98	82,65	176,37	1 708	122,37	0,57	89,38	0,02	25,5505	30,7037	24,1223	56,4654	15,2476	0,0239	0,071	0,1781

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
036	Печенье	80	1,7	2,5	5,15	50		0,01			26,4	6,1248	4,176	18,792	0,4385			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
255	Печень по-строгановски	100	13,21	10,28	3,21	158	3 657,14	0,16	10,03		204,1551	19,998	15,2381	216,3516	4,6093	0,0041	0,0259	0,1498
Всего в Завтрак		560	22,67	17,46	73,23	540	3 667,14	0,28	11,23		84,6123	57,8915	51,3269	47,8507	7,2156	0,0055	0,0457	0,1564
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,9825	29,6888	158,085	236,6438	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,07	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
Всего в Обед		912	35,87	25,28	115,03	829	45	0,51	12,09		346,782	08,0501	259,373	03,8796	10,7463	0,0148	0,0435	0,1654
Всего в день			58,54	42,75	188,26	1 370	3 712,14	0,79	23,32		31,3943	65,9416	10,6999	51,7302	17,9619	0,0203	0,0892	0,3219

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,91	9,41	3,53	147	11,11		0,39		30,716	13,5698	2,9114	20,3664	0,2189	0,0016	0,0013	0,0057
	Всего в Завтрак	552	20,56	16,65	74,36	531	37,11	0,15	3,54	0,01	66,9651	60,013	66,5046	30,5128	3,5364	0,0041	0,0377	0,0151
	Обед																	
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,8175	17,8794	31,6529	108,5238	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0293
	Всего в Обед	800	25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0617	0,0427
	Всего в день		46,34	60,72	181,33	1 457	86,11	0,71	99,22	0,03	25,7806	93,1493	03,8228	29,2814	14,6483	0,0132	0,0993	0,0578

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	230	8,23	12,84	40,58	312	65,71	0,21	1,28		253,383 ₃	151,252 ₄	52,1333	201,929	1,3471			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094 ₁	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014
	Всего в Завтрак	555	25,53	22,22	116,83	771	115,71	0,38	1,82		47,3874	23,7256	10,0834	468,688	4,0645	0,001	0,0165	0,0051
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,564 ₂	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,7	6,03	12,25	138	16,67	0,07	7		453,257 ₅	14,8742	17,4043	46,2948	0,7087	0,0042	0,0002	0,0263
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846 ₆	31,1179	28,6903	160,731 ₉	1,6474	0,0056	0,0075	0,09
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 ₆	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
	Всего в Обед	900	39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963
	Всего в день		64,84	59,12	214,98	1 655	180,38	0,85	142,79	0,02	66,2144	75,5095	60,4016	90,1767	17,3278	0,0261	0,0763	0,2014

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,5642	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
410	Ватрушка с творогом @	50	6,41	3,26	20,13	136	25	0,06	0,02		79,3954	36,7499	14,9171	72,1626	0,6736	0,0001		0,0009
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083
Всего в Завтрак		580	29,32	18,39	87,72	634	83	0,37	15,2	0,01	47,5972	45,1474	18,5811	428,768	7,9572	0,0202	0,0373	0,1564
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0054	0,0028	0,0668
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,23	3,25	37	10	0,01	0,54	0,01	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001	0,0023
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
Всего в Обед		840	36,87	27,96	110,74	843	42	0,46	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8228	7,6336	0,0161	0,0566	0,1281
Всего в день			66,19	46,35	198,47	1 477	125	0,82	23,16	0,04	57,3793	80,9815	47,7557	40,5909	15,5908	0,0363	0,0938	0,2845

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,639 4	170,218 8	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 5	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
Всего в Завтрак		565	26,92	31,16	95,6	771	122,79	0,31	1,26	0,45	47,0719	85,6532	02,7144	03,5705	3,872	0,0221	0,057	0,1248
	Обед																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Помидоры свежие	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333 3	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872 5	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374 8	26,6276	69,4099	316,810 3	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
Всего в Обед		890	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434
Всего в день			71,01	53,43	216,17	1 632	135,29	0,62	20,14	0,46	23,4025	24,2321	66,4125	61,6325	11,6292	0,0412	0,1102	0,3682
Итого			598,23	576,9	1 901,1	15 197	5 097,3	7,27	591,02	0,83	00,0826	76,5872	512,371	10,9441	46,1101	0,2581	0,8569	2,1829
Среднее за период			59,82	57,69	190,11	1 520	509,73	0,73	59,1	0,08	10,0083	27,6587	51,2371	21,0944	14,611	0,0258	0,0857	0,2183
Минимальные нормативные значения			90	92	383	2 720	0,9	1,4	70	0,01	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,75	34,16	50,04													