

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ 35
 Хелашвили О.В.
 "02" "04" 20 25



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

"Утверждено"
 Директор ООО "Агрофирма-Арослава"
 Милишников Д.А.
 "02" "04" 20 25 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Se			
Каша пшеничная жидкая	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	2,1	0,5	9,9	45	8,1	0,72	164,5	0,01	0,02	0,01	199	
Чай с сахаром, лимон 200г/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,02	0,01	412	
Батончик к чаю	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	246,5	0,01	0,12	0,01	
Итого за Завтрак	550	20,09	17,49	154,93	858,46	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	246,5	0,01	0,12	0,01	
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	0,01	87	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,01	0,02	0,03	330	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,01	411	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411	
Хлеб ржачой	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	13,33	247,54	0,72	97,78	547,25	238,86	11,44	1157,91	0,01	0,16	0,05	
Итого за Обед	800	33,88	43,42	111,41	972,6	1,12	0,44	13,33	247,54	0,72	97,78	547,25	238,86	11,44	1157,91	0,01	0,16	0,05	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406	
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	14	14	8	2,8	333,6	0,01	0,01	0,01	418	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	
Итого за Полдник	370	7,12	7,37	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	
Итого за День	1 720	61,09	68,48	317,88	2 142,18	1,49	0,8	28,57	350,48	1,34	296,17	861,21	314,4	20,77	1 806,38	0,03	0,31	0,07	

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03		199									
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02		9,9	45	8,1	0,72	33,25						411									
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,98	33,25													
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02		10,45	35,75	7,15	0,66	50,6															
Итого за завтрак	550	27,29	18,29	146,94	882,51	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	161,54	254,83	59,41	3,12	293,29	0,01	0,13											
Расходник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82									
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				271									
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,86	8,69		62,84	175,38	68,68	2,88	1 646,06				314									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		10		32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	800	29,37	35,61	113,12	917,42	0,65	0,45	75,18	229,15	0,12	164,02	518,93	157,16	6,77	2 291,1	0,02	0,14	0,02										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				271									
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1 720	63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83	90,61	331,2	0,73	377,99	869,13	242,56	16,24	2 984,56	0,02	0,3	0,03										

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Угряш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02		9,5		32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	550	26,62	33,02	85,06	743,69	0,84	0,32	3,41	139,6	0,08	52,22	423,32	195,81	8,45	659,28	0,02	0,17											
Сул картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7				83									
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	TK									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		10		32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	800	31,55	40,44	124,05	987,48	0,61	0,34	20,53	266,12	0,57	111,93	381,19	81,35	6,23	1 046,94	0,01	0,19	0,04										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				271									
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1 720	65,29	81,03	260,65	2 042,29	1,57	0,82	35,94	465,1	1,16	216,58	899,88	303,15	21,03	2 106,39	0,04	0,39	0,05										

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч	К		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Жаркое по-домашнему	200	9.16	33	37	481.6	0.36	0.16	31.64	117.22	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41													
Салат из капусты	100	1.57	10.08	7.44	127.77	0.03	0.04	36.5	202.4		44.87	31.25	16.92	0.59	260.09													
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.97	25.25													
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
Итого за Завтрак	550	14.68	44.58	85.15	801.63	0.45	0.23	68.24	320.12	0.23	84.71	223.57	74.25	4.13	1316.75													
Суп картофельный с крупой	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05													
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	216.26													
Рис отварной	200	5.65	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04		27.9	0.08	16.72	123.66	40.56	0.88	81.86													
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1			5.25	8.24	4.4	0.85	25.1													
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5													
Итого за Обед	800	24.73	40.34	120.3	944.29	0.66	0.28	17.4	247.24	0.72	77.37	400.08	107.21	5.54	903.77													
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.02		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57													
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8														
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6													
Итого за Полдник	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	99.37	29.99	6.35	400.17													
Итого за День	1720	46.53	92.49	256.99	2057.04	1.23	0.67	97.64	627.74	1.46	214.51	719.02	207.45	16.02	2620.69													

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч	К		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Блинчик с начинкой	210	12.6	8.4	84	462	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1													
Бутерброд с сыром 10/30	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1													
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.02	0.02			14	14	8	2.8														
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.18	26.3		124.95	105.74	20.8	4.11	62.2													
Итого за Завтрак	650	18.65	12.13	129.64	708.31	0.06	0.07																					
Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25													
Пюре из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282.38													
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8													
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25													
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5													
Итого за Обед	800	33.14	36.45	107.04	887.2	1.14	0.41	15.36	341.6	0.08	90.52	521.13	235.29	10.81	1164.18													
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.02		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57													
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8														
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6													
Итого за Полдник	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	99.37	25.99	6.35	400.17													
Итого за День	1820	58.91	56.15	288.22	1906.63	1.32	0.64	27.54	428.28	0.59	267.9	722.24	282.08	21.27	1626.55													

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Каша рисовая жидкая	200	4,13	6,66	24,47	175,07	0,05	0,15	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02	199											
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02	199											
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411											
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1		0,06	0,02			10,45	35,75	7,15	0,66	50,6														
Итого за Завтрак	550	13,82	12,55	130,41	691,58	0,18	0,2	3,24	42,36	0,11	142,17	204,99	43,95	2,64	235,95	0,01	0,12												
Борщ со свежей капустой, картошелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94		0,06	0,06	23,28		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03			63											
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25		0,09	0,15	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	218											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98		0,15	0,04	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7														
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411											
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100		0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5		0,03												
Итого за Обед	800	31,41	32,19	118,78	891,43	0,36	0,28	23,54	306,29	0,09	123,12	343,29	75,92	6,06	862,64	0,01	0,24	0,04											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72		0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02	12		14	14	8	2,8	33,6		0,01	418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386											
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12		0,12	0,16	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
Итого за День	1 800	55,26	69,55	249,47	1 860,29	0,87	0,9	79,26	502,32	1,38	421,56	782,75	199,75	18,28	2 713,98	0,02	0,3	0,03											

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Пудинг из творога с джемом 150/30	180	24,41	9,29	48,36	376,57		0,1	0,38	1,1	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	249											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Сок в инд.упаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02	12		14	14	8	2,8	33,6		0,01	418											
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28	640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,63	5,58	298,09	0,01	0,15												
Расолычник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22		0,11	0,07	16,86		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24			82											
Жаркое по-домашнему	220	10,08	36,3	40,7	529,76		0,4	0,17	34,8	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1 083,95		0,01	ТК											
Салат свекольный	100	4,2	10,2	13,1	161		0,03	0,05	14,3		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53			55											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60		0,03	0,01			6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01											
Итого за Обед	800	18,78	50,99	93,65	908,29	0,57	0,31	66,06	335	0,26	112,23	332,08	116,13	6,35	2 015,72	0,12	0,02												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72		0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02	12		14	14	8	2,8	33,6		0,01	418											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	386											
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12		0,12	0,16	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
Итого за День	1 800	55,26	69,55	249,47	1 860,29	0,87	0,9	79,26	502,32	1,38	421,56	782,75	199,75	18,28	2 713,98	0,02	0,3	0,03											

4 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшенная жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03												
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					199										
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412										
Батон гидроованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	3,39	39,66	0,1	159,62	271,91	66,75	3,47	312,48	0,01	0,13												
Итого за Завтрак	550	19,29	14,49	154,93	828,26	0,33	0,22																						
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,61	23,85	68,39	27,15	1,03	474,05				101										
Ежики из свиной с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,26	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Сок в нид. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418,01										
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01										
Итого за Обед	880	20,57	41,98	80,76	788,64	0,67	0,25	23,94	271,26	0,61	76,18	311,22	84,45	7,25	937,94			0,12	0,04										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
Итого за день	1 800	46,98	64,04	287,23	1 928,02	1,12	0,63	39,33	371,3	1,22	288,23	678,5	177,19	17,07	1 650,59	0,02	0,28	0,05											

5 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02											
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	49,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Батон гидроованный	50	3,75	1,45	26,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	550	24,69	32,66	89,52	734,95	0,79	0,32	4,79	288,5	0,57	53,01	413,54	197,12	8,38	669,37	0,01	0,12	0,02											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06		36,88		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73										
Нагетсы куриные	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06																	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02										
Итого за Обед	800	27,45	23,99	122,72	816,26	0,28	0,13	36,98	239,58	0,08	89,4	171,67	49,8	3,78	599,83			0,13	0,02										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
Итого за день	1 720	59,26	64,22	259,78	1 862,33	1,19	0,61	53,77	588,46	1,16	194,84	680,58	272,91	18,51	1 669,37	0,02	0,28	0,05											

