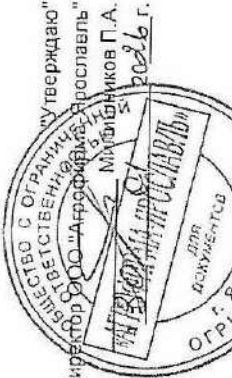


"Согласовано"

Руководитель



"утверждаю"
Директор ООО "АгроФарм-Прогресс" П.А. Мухоморов
2026 г.



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

1 День 1 недели

Примеч. лиц, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	i	F	18	19	20	Se	20					
	3	4	4	5	5	6	7	8																		9	10	11	12	
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	199					
Блишчик с начинкой	70	4,2	2,9	28	154																				195					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	25,25	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1								TK					
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			5,7	19,5	27,5	3,9	0,36	27,5										411					
Итого за Завтрак	550	28,65	19,22	103,68	728,36	0,2	0,24	1,77	51,97	0,13	178,53	233,67	57,25	2,3	314,55	0,01	0,13	0,01	0,13	0,01	0,13	0,01	0,01							
Суп вермишелевый с мясом	280	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	105,38										111,11					
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,9	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	278,26										TK					
Каша гречневая рассычатая	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	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	25,1	4,4	0,85	25,1										411					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	37,2	5,5	0,44	37,2															
Итого за Обед	800	30,71	48,89	101,23	969,68	0,92	0,38	3,11	247,32	0,82	75,17	496,54	210,93	9,72	750,74	0,01	0,14	0,01	0,14	0,01	0,14	0,01	0,04							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	30,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04								405,02					
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,33	19,2	13,2	13,2	10,8	2,64	33,9	0,01	0,01								360					
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,89	0,22	0,02	0,22	0,33	12,83	8,47	3,3	0,7	64,22											394					
Итого за Полдник	420	12	14,25	71,38	455,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	159,01	28,47	5,15	530,95	0,01	0,05	0,01	0,05	0,01	0,05	0,01	0,05	0,02						
Итого за день	1770	71,38	82,37	282,29	2160,56	1,28	0,87	17,1	420,37	1,96	324,96	889,22	299,65	17,17	1596,35	0,03	0,32	0,03	0,32	0,03	0,32	0,03	0,07							

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
	Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	E, мг	P	Ca	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	4	5	5	6	6	7																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20								
Суп из овощей	100	12,54	24,63	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	14,14	141,18	1,58	24,53	282,38	0,01	0,05	293											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	23,8	23,8	25,24	78,24	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	0,85	25,1	411														
Батон подороженный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	32,5	6,5	9,5	32,5	0,6	45	63														
Итого за Завтрак	550	26	31,79	100,01	790,61	0,65	0,19	2,93	139,8	54,13	280,16	4,48	461,18	0,01	0,15													
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	51,98	62,41	1,41	30,17	441,31	0,01	0,01	456											
Тертая капуста с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	26,86	90,02	1,07	17,38	205,65	0,01	0,01	332											
Рис отварной	180	4,58	4,69	49,02	252,67	0,05	0,03	25,11	25,11	109,48	32,9	0,72	68,47	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	0,85	25,1	0,1														
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01	30,06	375,31	108,66	287,16	4,49	90,45	775,73	0,02	0,01	406											
Итого за Обед	800	18,95	27,88	102,42	728,25	0,38	0,21	4,4	19,4	21,11	53,75	1,57	11,74	185,5	0,02	0,01	385											
Выпечное изделие "Брускет"	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	19,2	13,2	2,64	10,8	333,6	0,01	0,01	384											
Напиток из соевого молока	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6	23,42	18,9	13,2	148,42	0,03	0,01	406												
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	33,21	447,95	0,13	0,1	15,95	49	63,73	85,76	5,26	35,74	687,52	0,03	0,01	384											
Итого за день	1770	49,1	68,42	285,54	1966,81	1,16	0,5	49,94	564,11	224,42	635,08	14,23	1904,43	0,01	0,3	0,04												

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
	Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	E, мг	P	Ca	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	4	5	5	6	6	7																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20								
Кави пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	82,58	147,76	180,63	0,87	38,62	205,63	0,01	0,02	199											
Бугерборд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,89	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	210	157	0,7	14,25	58,8	3,04													
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	0,85	25,1	0,1	411													
Батон подороженный	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01	149,68	149,68	370,61	351,87	2,9	56,47	326,33	0,01	0,12	0,01											
Итого за Завтрак	550	24,48	29,34	108,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	370,61	351,87	2,9	56,47	326,33	0,01	0,12	0,01											
Суп картофельный с горошком	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,39	226,24	42,17	109,55	2,67	43,65	584,76	0,01	0,01	87											
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	38,12	52,35	587,72	0,31	0,24	82,84	298,31	60,65	220,82	3,15	131,55	148,02														
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	51,26	0,01	0,01	0,1	0,5	8,24	8,24	0,87	25,26	4,1														
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01	96,32	96,32	146,22	364,41	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01												
Итого за Обед	800	26,11	41,47	109,46	905,09	0,88	0,35	96,32	325,05	146,22	364,41	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01												
Выпечное изделие "Фрукт"	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	19,2	13,2	2,64	10,8	333,6	0,01	0,01	385											
Напиток из шиповника с мятой	200	0,5	0,14	23,22	101,22	0,04	0,04	80,38	65,68	11,36	11,36	0,54	75,78	4,17														
Итого за Полдник	420	10,5	11,36	103,68	574,76	0,2	0,14	92,38	81,12	54,34	114,04	4,44	527,64	0,03	0,05	0,02												
Итого за день	1770	60,19	82,17	320,41	2265,16	1,92	0,76	190,39	755,85	570,07	830,32	14,47	2795,77	0,02	0,32	0,04												

4 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
	Масса порции		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
	З	4																		
Пюре из овощей	100	7,23	15,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,26	90,02	17,38	1,07	205,65					
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	5,99	45,76	286,00	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		0,01	0,02	0,01	456
Чай с мятой	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		330
Батон изюмный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					411
Итого за завтрак	550	21,31	23,4	93,91	689,51	0,82	0,29	4,47	79,59	0,34	64,94	372,15	183,66	7,94	582,55		0,01	0,12	0,01	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99					73
Плов со свиной	250	15,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,65	259,39	70,45	2,44	405,06				0,04	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		6,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		111
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
Батон изюмный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				8	19,5	3,9	0,36	27,6					
Итого за обед	800	23,93	39,64	118,16	925,73	0,62	0,26	46,41	827,46	0,51	102,43	372,07	111,42	5,15	967,1			0,12	0,05	
Выпечное изделие	100	14,28	13,77	39,16	-325,43	-0,12	0,23			1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	0,02	406,02
Фрукты	120	0,43	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	33,6			0,01		395
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					
Итого за полдник	420	17	14,26	71,36	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96		0,01	0,05	0,02	394
Итого за день	1770	57,24	79,3	283,45	2080,76	1,4	0,8	63,1	1028,13	1,85	237,65	892,24	329,55	18,24	2080,61		0,02	0,29	0,08	

5 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
	Масса порции		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
	3	4																		
Пудинг из творога с апельсином**	140	19,5	7,4	35,79	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	258,7	32,79	1,12	194,44		0,01	0,04		249,09
Чай с мятой	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 из яблок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	2,8						418
Батон изюмный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	16,4					
Итого за завтрак	560	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	291,94	47,79	5,01	237,94		0,01	0,14		
Суп картофельный с курицей	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	228,69		25,71	75,58	30,41	1,16	530,94				0,03	101
Цикорий из семян	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	276,25					
Макаронные изделия отварные	160	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		23,92	0,08	22,71	70,42	12,61	1,3	96,83					118
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		218
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					411
Итого за обед	800	27,27	40,48	118,5	918,14	0,73	0,28	19,38	289,55	0,72	84,37	348,54	81,92	6	956,58			0,12	0,04	
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	93,76	11,74	1,67	165,6			0,02	0,01	405
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,6	2,84	33,6			0,01		386
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	23,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					
Итого за полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,85	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	687,52			0,03	0,01	394
Итого за день	1790	57,01	57,99	280,58	1993,26	0,99	0,75	37,37	410,05	1,38	368,1	726,24	164,85	16,27	1872,04		0,01	0,29	0,05	

2 день 2 недели

Прем. лица, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ порц.
	Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Sa	20						
	4	5	6	4	5	6																	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Группы из свежих фруктов	100	12,54	24,53	3,59	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	9,76	69,71	332,98	0,15	0,04	23,8		0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7							283						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1			218						
Батон белгородский	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93		0,08	9,5	32,5	5,5	0,6	46							411						
Итого за завтрак	550	26	31,79	105	810,56	0,65	0,19	2,93	139,8		54,28	260,16	49,66	4,5	461,33	0,01												
Суп вареновый с крутой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,59	30,41	1,16	530,94							161						
Шницель из свинины	160	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,51	167,3	26,1	2,23	276,26					0,03								
Каша гречневая рассычатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	26,74	0,07	21	217,26	14,34	4,86	275,23	0,01						176						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,01			330						
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,1			411						
Итого за Обед	800	27,83	41,59	105,04	906,9	0,91	0,39	19,81	289,37	0,71	82,66	495,38	212,85	9,58	1144,87	0,01				0,02		0,04						
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5					0,02		406						
Фрукт	120	0,49	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6					0,01		388						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1			411						
Итого за Полдник	420	5,91	8,78	72,45	396,53	0,13	0,09	16,5	19,9	0,12	45,71	75,2	28,94	5,18	544,35					0,13								
Итого за день	1770	69,74	82,16	282,49	2114,01	1,69	0,67	39,24	499,07	0,91	182,66	830,74	299,45	19,26	2150,55	0,02				0,41		0,05						

3 день 2 недели

Прем. лица, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ порц.
	Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	О, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Sa	20						
	4	5	6	4	5	6																	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша овсяная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,68	0,14	147,78	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01				0,02		199						
Блинчики	90	5,4	9	36	246,55						0,11											176						
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						
Батон белгородский	40	3	1,15	20,56	104,8	0,04	0,01				7,5	26	5,2	0,48	36,8													
Итого за Завтрак	580	21,6	24,71	121,58	795,16	0,19	0,2	1,63	53,08	0,14	160,61	194,98	46,22	2,2	267,53	0,01				0,12		0,01						
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	289,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31							63						
Пюре со свининой	250	16,42	35,47	59,52	596,8	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06					0,04								
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02									
Батон белгородский	30	2,25	0,87	15,42	76,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,8	0,36	27,8													
Итого за Обед	800	23,81	39,62	116,91	919,64	0,61	0,26	31,18	891,16	0,51	99,48	375,64	114,53	5,5	937,27				0,12			0,05						
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,25					0,02		424						
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6					0,01		388						
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22							394						
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	113,15	28,8	4,6	516,08					0,03								
Итого за день	1800	55,65	75,58	341,41	2272,03	0,99	0,56	44,93	960,01	0,79	314,78	681,67	189,95	12,3	1720,68	0,01				0,27		0,08						

4 день 2 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.		
	Масса порции			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F
	Б	Ж	У	Б	Ж	У														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Тертая с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,25	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65				0,01	455
Вис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	0,1	27,9	0,09	19,08	111,56	36,56	0,3	73,86				0,01	532
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		4,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411	
Батон Молотовский	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	0,16	78,09	0,34	57,84	242,42	54,54	3,34	350,76			9,1	0,02	
Итого за завтрак	550	16,27	23,63	106,5	704,14	0,34	0,16	3,99	178,09	0,34	146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01	0,01	87
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,25	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	0,01	148,02
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	92,36	567,72	0,51	0,24	82,84	288,31	0,5	50,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	0,1	0,01	411
Чай с инжиром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		8	25	5,5	0,44	37,2			0,02	0,01	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	80	0,04	0,01	0,35	525,05	0,08	146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01	0,01	
Итого за Обед	600	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,35	96,32	525,05	0,35	146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	12,07	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,02	406,02
Фрукт	120	0,6	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2	0,2	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	0,01	386
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	63,68		12,1	11,36	4,64	4,93	75,78			0,05	0,02	417
Итого за Подвзник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	69,75	160,9	29,81	4,93	542,52	0,01	0,05	0,02	0,02	
Итого за день	1770	53,74	79,49	284,11	2099,33	1,4	0,81	192,69	790,37	1,35	273,66	767,73	219,35	15,44	2835,93	0,02	0,32	0,05	0,05	

5 день 2 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.		
	Масса порции			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F
	Б	Ж	У	Б	Ж	У														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
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	278,26				0,03	111
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	0,5	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,1	0,01	218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		4,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	0,01	411
Батон Молотовский	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	0,16	78,09	0,34	57,84	242,42	54,54	3,34	350,76			9,1	0,02	
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	285,28	53,23	5,15	455,21			0,1	0,03	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,45	5,95	11,41	108,27	0,08	0,07	41,3	235,51	0,07	54,78	56,94	27,06	1,04	470,89			0,02	0,01	73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,88	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		0,01	293
Каша гречневая рассычатая	160	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	29,74	0,07	21	217,25	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		0,01	330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		4,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	0,01	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	80	0,04	0,01	0,35	525,05	0,08	146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01	0,01	
Итого за Обед	600	26,92	37,12	87,68	793,3	0,87	0,35	44,68	372,25	0,07	103,32	451,52	205,93	6,81	1091,04	0,02	0,18	0,02	0,01	
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,66	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5			0,02	0,01	406
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2	0,2	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	0,01	386
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,03	0,01	394
Итого за Подвзник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	657,52			0,03	0,01	
Итого за день	1770	59,81	84,53	285,55	2187,16	1,63	0,66	82,51	466,99	0,91	228,74	823,66	229,49	19,22	2213,77	0,02	0,31	0,05	0,05	

