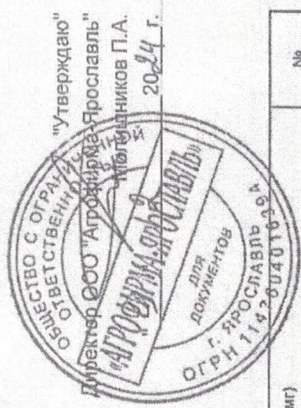


"Согласовано"
 Директор МОУ СШ №8
 Латышова И.В.
 "25" 12 2024 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет
 1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|----------|------|--------|--------|--------|-------|----------|-------|------|------|------|---------------------------|---|---|---|----|----|----|--------|
| | | Б | | | Ж | | | | У | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 15,53 | 19,93 | 14,91 | 302,99 | 0,24 | 0,11 | 0,7 | 5,42 | 0,23 | 37,91 | 161,95 | 48,41 | 1,92 | 273,55 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | ТТК | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассычатая | 200 | 10,13 | 6,99 | 45,76 | 296,06 | 0,34 | 0,17 | 0,48 | 28,6 | 0,08 | 23,33 | 241,4 | 160,38 | 5,42 | 305,8 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 330 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | 0,1 | | 411 | | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 30,36 | 28,71 | 106,52 | 807,51 | 0,65 | 0,31 | 1,28 | 34,52 | 0,31 | 78,04 | 450,59 | 220,99 | 8,83 | 659,8 | 0,02 | 0,17 | 0,02 | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 260 | 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 | 106,38 | | | | 87 | | | | | | | | |
| Тертель с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | 0,02 | ТТК | | | | | | | | |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | 0,01 | 332 | | | | | | | | |
| 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 | 2,5 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 22 | 38,77 | 107,95 | 868,22 | 0,52 | 0,21 | 7,27 | 298,07 | 0,53 | 83,37 | 314,36 | 79,68 | 4,29 | 523,06 | 0,12 | 0,12 | 0,04 | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 12,56 | 14,94 | 46,39 | 370,99 | 0,12 | 0,13 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 218,5 | 198,5 | 20,3 | 1,16 | 111 | | | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 300 | 13,56 | 15,14 | 66,59 | 462,99 | 0,14 | 0,15 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 232,5 | 212,5 | 28,3 | 3,96 | 111 | | | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1 650 | 65,92 | 82,62 | 281,06 | 2 138,72 | 1,31 | 0,67 | 6,71 | 415,29 | 1,01 | 393,91 | 977,45 | 328,97 | 17,08 | 1 293,96 | 0,02 | 0,31 | 0,07 | | | | | | | | | |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | № рец. | | | |
|-----------------------------------|--------------|---------------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|--------|-----|---|----|
| | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | | I | F | Se |
| | | Б | Ж | У | Б | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | |
| Каша "Дружба" жидкая | 250 | 8,03 | 8,39 | 45,75 | 291,71 | 0,17 | 0,22 | 1,67 | 49,22 | 0,12 | 167,26 | 205,78 | 48,95 | 1,07 | 261,59 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 45 | 0,13 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | 3 | | | 6 | | | |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | 0,03 | 0,03 | 0,08 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | 7 | | | |
| 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 йодированный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | | | 7,5 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | 386 | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 610 | 14,31 | 19,86 | 86,26 | 585,32 | 0,24 | 0,3 | 11,85 | 120,52 | 0,25 | 288,51 | 318,02 | 72,1 | 4,72 | 613,99 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | | | |
| Шн 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 | | | |
| Гуляш из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | 0,08 | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | 293 | | | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 8,56 | 5,18 | 54,64 | 299,69 | 0,13 | 0,04 | 25,92 | 110,5 | | 22,71 | 70,42 | 12,81 | 1,3 | 96,93 | | | 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 | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 26,36 | 36,01 | 96,45 | 815,59 | 0,69 | 0,25 | 44,23 | 372,43 | 0,08 | 104,89 | 304,78 | 74,4 | 5,21 | 912,6 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 60 | 3,87 | 6,94 | 31,44 | 204,24 | 0,06 | 0,04 | 2,6 | 17,87 | 0,1 | 17,64 | 40,26 | 8,25 | 1,11 | 119,18 | | | 406 | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | 418 | | | |
| Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 0,03 | 0,02 | 11 | | | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,42 | 305,8 | 0,01 | | 386 | | | |
| Итого за Полдник | 370 | 5,31 | 7,58 | 62,42 | 347,94 | 0,11 | 0,08 | 13,6 | 17,87 | 0,1 | 49,24 | 66,36 | 26,15 | 6,33 | 424,98 | 0,02 | | | | | |
| Итого за день | 1780 | 45,98 | 63,45 | 245,13 | 1746,85 | 1,04 | 0,63 | 69,68 | 510,82 | 0,43 | 452,63 | 689,16 | 172,65 | 16,26 | 1951,57 | 0,02 | 0,33 | 0,03 | | | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | № рец. | | | |
|---|--------------|---------------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|--------|----|---|----|
| | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | | I | F | Se |
| | | Б | Ж | У | Б | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | |
| Котлета рыбная | 100 | 14,8 | 10,53 | 16,11 | 220,99 | 0,13 | 0,14 | 0,26 | 15,51 | 0,11 | 64,58 | 230,76 | 51,38 | 1,53 | 88,93 | | | 271 | | | |
| Рис с овощами | 200 | 4,64 | 9,34 | 46,51 | 288,94 | 0,06 | 0,05 | 1,95 | 306 | 0,15 | 24,01 | 109,99 | 37,22 | 0,89 | 111,9 | | | 450 | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | 0,1 | | 411 | | | |
| Батон йодированный | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 23,07 | 21,24 | 95,92 | 670,84 | 0,24 | 0,21 | 4,31 | 322,01 | 0,27 | 104,39 | 379,34 | 99,45 | 3,84 | 275,48 | 0,11 | | 0,01 | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 280 | 3,74 | 5,82 | 18,2 | 141,47 | 0,14 | 0,13 | 21,84 | 255,02 | 0,25 | 30,98 | 94,39 | 30,84 | 1,42 | 630,22 | | | 83 | | | |
| Рату из овощей со свинойной | 280 | 13,77 | 21,68 | 28,77 | 367,14 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 298,31 | | 90,65 | 220,82 | 71,05 | 3,15 | 1315,59 | 0,01 | 0,04 | 148 | | | |
| 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 | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 12,97 | 0,09 | 22,23 | 35,84 | 5,69 | 0,36 | 49,24 | | | | | | |
| Батон йодированный | 50 | 2,75 | 7,76 | 22,84 | 172,67 | 0,04 | 0,05 | 104,87 | 566,8 | 0,34 | 157,11 | 385,09 | 117,58 | 6,22 | 2057,35 | 0,01 | 0,18 | 0,01 | | | |
| Итого за Обед | 850 | 23,06 | 35,81 | 96,63 | 802,59 | 0,73 | 0,44 | 104,87 | 566,8 | 0,34 | 157,11 | 385,09 | 117,58 | 6,22 | 2057,35 | 0,01 | 0,18 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 12,56 | 14,94 | 46,39 | 370,99 | 0,12 | 0,13 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 218,5 | 198,5 | 20,3 | 1,16 | 111 | | | 538 | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | 418 | | | |
| Итого за Полдник | 300 | 13,56 | 15,14 | 66,59 | 462,99 | 0,14 | 0,15 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 232,5 | 212,5 | 28,3 | 3,96 | 111 | | | | | | |
| Итого за день | 1700 | 59,59 | 72,19 | 259,14 | 1936,42 | 1,11 | 0,8 | 109,34 | 971,51 | 0,76 | 494 | 976,93 | 245,33 | 14,02 | 2443,83 | 0,01 | 0,31 | 0,03 | | | |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|------|------|------|------|----|---|--------|
| | | Б | | Ж | | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | * Fe | K | I | F | Se | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Тертель с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | 0,02 | ТК | | | |
| Каша гречневая рассычатая | 180 | 9,12 | 6,29 | 41,18 | 257,45 | 0,31 | 0,15 | 0,43 | 25,74 | 0,07 | 21 | 217,26 | 144,34 | 4,88 | 275,22 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 330 | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | 0,1 | 411 | | | |
| Батон йодированный | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 22,87 | 31,34 | 91,88 | 741,96 | 0,57 | 0,29 | 7,97 | 96,92 | 0,43 | 74,41 | 381,88 | 179,52 | 7,8 | 637,78 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофель | 280 | 2,34 | 5,83 | 15,15 | 123,13 | 0,07 | 0,07 | 26,07 | 299,21 | | 51,98 | 62,41 | 30,17 | 1,41 | 441,31 | | | | 63 | | | |
| Плов со свиной | 220 | 14,45 | 28,57 | 52,38 | 525 | 0,41 | 0,14 | 4,41 | 520,48 | 0,45 | 25,12 | 228,26 | 62 | 2,15 | 357,34 | | | 0,03 | ТК | | | |
| Кукуруза | 20 | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,6 | 0,01 | 0,01 | 0,96 | 0,4 | | 8,4 | 8,2 | 2,6 | 0,07 | 27,2 | | | | 306 | | | |
| 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 | 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 | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | | | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 22,93 | 35,9 | 116,21 | 879,64 | 0,57 | 0,26 | 31,54 | 820,59 | 0,45 | 106,45 | 359,11 | 110,07 | 5,39 | 925,05 | | 0,13 | 0,05 | | | | |
| Выпечное изделие | 60 | 3,87 | 6,94 | 31,44 | 204,24 | 0,06 | 0,04 | 2,6 | 17,87 | 0,1 | 17,64 | 40,26 | 8,25 | 1,11 | 119,18 | | | 0,01 | 0,01 | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 | | | |
| Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 0,03 | 0,02 | 11 | | | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,42 | 305,8 | | | 0,01 | | | | |
| Итого за Полдник | 370 | 5,31 | 7,58 | 62,42 | 347,94 | 0,11 | 0,08 | 13,6 | 17,87 | 0,1 | 49,24 | 66,36 | 26,15 | 6,33 | 424,98 | | | 0,02 | 0,01 | | | |
| Итого за день | 1 720 | 51,11 | 74,82 | 270,51 | 1 969,54 | 1,35 | 0,63 | 55,11 | 935,38 | 0,96 | 230,1 | 807,95 | 315,74 | 19,92 | 1 987,81 | 0,01 | 0,26 | 0,08 | 0,08 | | | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|------|------|------|------|----|---|--------|
| | | Б | | Ж | | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 100 | 15,25 | 28,84 | 16,07 | 365,88 | 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 | ТК | | | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 9,51 | 5,76 | 60,71 | 332,88 | 0,15 | 0,04 | | 28,8 | 0,08 | 25,24 | 78,24 | 14,23 | 1,45 | 107,7 | | | | 218 | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 260 | 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 | 0,1 | 411 | | | |
| 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 | 28,71 | 36,1 | 112,5 | 892,17 | 0,48 | 0,22 | 1,03 | 37,42 | 0,35 | 83,77 | 296,91 | 53,31 | 5,01 | 483,74 | 0,01 | 0,15 | 0,02 | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 173,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | | 42,17 | 109,55 | 43,65 | 2,67 | 584,76 | | | 0,01 | 0,01 | | | |
| Капуста тушеная со свиной | 280 | 16,03 | 25,61 | 21,19 | 383,08 | 0,48 | 0,25 | 132,83 | 484,13 | | 158,01 | 226,27 | 78,92 | 3,49 | 1 223,32 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | ТК | | | |
| 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 | 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 | 0,01 | | | |
| Итого за Обед | 800 | 26,69 | 30,96 | 72,3 | 677,5 | 0,85 | 0,37 | 146,31 | 710,87 | 0,52 | 213,43 | 370,06 | 132,57 | 7,45 | 1 850,36 | 0,01 | 0,17 | 0,01 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 12,56 | 14,84 | 46,39 | 370,99 | 0,12 | 0,13 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 218,5 | 198,5 | 20,3 | 1,16 | 111 | | | 0,02 | 0,01 | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 | | | |
| Итого за Полдник | 300 | 13,56 | 15,14 | 66,59 | 462,99 | 0,14 | 0,15 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 232,5 | 212,5 | 28,3 | 3,96 | 111 | | | 0,02 | 0,01 | | | |
| Итого за день | 1 650 | 68,96 | 82,2 | 251,39 | 2 032,66 | 1,47 | 0,74 | 147,5 | 830,99 | 0,62 | 529,7 | 879,47 | 214,18 | 16,42 | 2 445,12 | 0,02 | 0,34 | 0,04 | 0,04 | | | |

6 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | № рец. | | |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|---------|------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|----|--------|-----|----|
| | Масса порции | | | Углеводы | | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | | F | Se |
| | 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 | | |
| Бифстегован из свиинны | 100 | 11,78 | 24,11 | 3,63 | 279,14 | 0,4 | 0,13 | 1,24 | 26 | 0,02 | 34,11 | 139,14 | 21,43 | 1,4 | 250,39 | 0,01 | 0,05 | | | | |
| Рис отварной | 200 | 5,09 | 5,22 | 53,36 | 280,74 | 0,06 | 0,04 | 27,9 | 0,5 | 0,08 | 16,08 | 111,66 | 36,56 | 0,8 | 73,86 | | | | 284 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 332 | | |
| Батон йодированный | 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 | 20,82 | 30,83 | 92,71 | 732,19 | 0,52 | 0,2 | 1,34 | 54,4 | 0,1 | 64,94 | 291,54 | 68,89 | 3,65 | 395,35 | 0,01 | 0,15 | | 0,01 | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 173,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | | 42,17 | 109,55 | 43,65 | 2,67 | 564,76 | | 0,01 | | | 87 | |
| Шницель из свиинны | 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 | 276,26 | | | | 0,03 | ТТК | |
| Картофель тушеный | 180 | 3,13 | 5,1 | 24,78 | 158,02 | 0,16 | 0,11 | 30,02 | 220,26 | | 27,09 | 96,02 | 38,68 | 1,49 | 847,17 | | | | | ТТК | |
| 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 | | 0,01 | | |
| Итого за Обед | 800 | 27,07 | 41,95 | 88,83 | 843,11 | 0,97 | 0,38 | 44,3 | 463,44 | 0,64 | 104,06 | 407,11 | 120,43 | 7,68 | 1750,49 | | 0,13 | | 0,04 | | |
| Выпечное изделие | 60 | 3,87 | 6,94 | 31,44 | 204,24 | 0,06 | 0,04 | 2,6 | 17,87 | 0,1 | 17,64 | 40,26 | 8,25 | 1,11 | 119,18 | | 0,01 | | 0,01 | 406 | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 | |
| Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 0,03 | 0,02 | 11 | | | 17,6 | 12,1 | 9,9 | 2,42 | 305,8 | | 0,01 | | | 386 | |
| Итого за Полдник | 370 | 5,31 | 7,58 | 62,42 | 347,94 | 0,11 | 0,08 | 13,6 | 17,87 | 0,1 | 49,24 | 66,36 | 26,15 | 6,33 | 424,98 | | 0,02 | | 0,01 | | |
| Итого за день | 1720 | 53,2 | 80,36 | 243,96 | 1923,24 | 1,6 | 0,66 | 59,24 | 535,71 | 0,84 | 218,24 | 765,01 | 215,47 | 17,66 | 2570,82 | 0,01 | 0,3 | | 0,06 | | |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | № рец. | | |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|----------|---------|------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|----|--------|-----|----|
| | Масса порции | | | Углеводы | | | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | | F | Se |
| | 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 | | |
| Котлета мясная рубленая | 30 | 15,53 | 19,93 | 14,91 | 302,99 | 0,24 | 0,11 | 0,7 | 5,42 | 0,23 | 37,91 | 161,95 | 48,41 | 1,32 | 273,55 | | 0,05 | | 0,02 | ТТК | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 9,51 | 5,76 | 60,71 | 332,98 | 0,15 | 0,04 | 28,8 | 0,5 | 0,08 | 25,24 | 76,24 | 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 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | | 411 | |
| Батончик к чаю | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 29,74 | 27,48 | 116,48 | 834,48 | 0,46 | 0,18 | 0,8 | 34,72 | 0,31 | 79,8 | 287,43 | 74,84 | 4,84 | 461,55 | 0,01 | 0,15 | | 0,02 | | |
| Рассольник ленинградский | 260 | 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 | 196,38 | | | | | 87 | |
| Тфтели с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | | 0,02 | ТТК | |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | 25,11 | 0,5 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | | 0,01 | 332 | |
| 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 | | 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 | | 0,01 | | |
| Итого за Обед | 800 | 22 | 36,77 | 107,95 | 668,22 | 0,52 | 0,21 | 7,27 | 298,07 | 0,53 | 83,37 | 314,36 | 79,68 | 4,29 | 523,06 | | 0,12 | | 0,04 | | |
| Выпечное изделие | 100 | 12,56 | 14,94 | 46,39 | 370,99 | 0,12 | 0,13 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 218,5 | 198,5 | 20,3 | 1,16 | 111 | | 0,02 | | 0,01 | 538 | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 | |
| Итого за Полдник | 300 | 13,66 | 15,14 | 66,59 | 462,99 | 0,14 | 0,15 | 0,16 | 82,7 | 0,17 | 232,5 | 212,5 | 28,3 | 3,96 | 111 | | 0,02 | | 0,01 | | |
| Итого за день | 1650 | 65,3 | 81,39 | 291,02 | 2165,69 | 1,12 | 0,54 | 8,23 | 415,49 | 1,01 | 385,67 | 814,29 | 182,82 | 13,09 | 1095,61 | 0,01 | 0,29 | | 0,07 | | |

