



Симанюк А.З.
Куликов В.В.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры
		Балки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	МВ, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Творог из сметаны 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50	0,20	0,07	4,8	0,07	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ПК			
Макаронные изделия	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,062	0,020	0,000	ПК				
Сыр плавленый	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0,02	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,84	50,2	0,020	0,00	0,000	ПК				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	6,3	253,3	0,00	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040	0,040	ПК				
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,05	0,00	0,0	0,00	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ПК				
Итого за Завтрак	555	24,8	38,3	85,8	788	0,66	37,16	250,86	2,21	0,78	480,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000							
Обед																									
Суп с мясными изделиями и капустой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,38	0,29	0,17	0,29	20,99	11,74	52,61	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	0,030	0,030	ПК				
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200	0,3	21	264	10	140	1,5	123,2	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	ПК				
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	3,5	59,9	249	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,06	14,82	0,040	0,040	0,040	ПК				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	6,3	253,3	0,00	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040	0,040	ПК				
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	269,7	0,1	232,4	0,046	0,3	0,030	0,030	0,030	ПК				
Итого за Обед	800	30	33	92	800	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,1	0,6	0,1							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	ПК			
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,11	28,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,10	0,10	0,10	ПК				
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,20	0,20	0,20	ПК				
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,11	55,46	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,000	0,000							
Итого за день	1680	57	63	268	1764	1,3	53,7	1326,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,6	0,1	0,8	0,1							

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																	
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		
Рис отварной с овощами	215	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Чай с низким содержанием сахара 200/15	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Итого за Завтрак	580	12	12	35	632	0,2	10,2	708,7	19,9	507,8	66,9	395,8	1,9	160,0	0,082	0	
Обед																	
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Рис из овсяной соевый	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	3,2	253,3	6,3	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	18,2	284,5	6,4	173,0	32,7	118,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	36,4	794,8	19,1	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Обед	835	19	20	133	769	0,4	36,4	794,8	19,1	469,9	73,4	246,6	5,4	657,1	0,099	0,4	0,022
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001		
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,032	0,10	
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,56	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000
Итого за день	1800	39	54	222	1826	0,7	59,7	1566,4	39,2	1185,4	172,2	802,7	7,5	976,8	0,191	0,6	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																	
Пуллинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,05	1,15	119,16	0,56	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	27	16	86	582	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,6	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Обед																	
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,10	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	171,8	0,006	0,5	0,033
Рис со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	11	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	184,90	0,003	0,0	0,013
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	60	4,1	1,5	28,3	144,1	0,3	20,2	302,8	18,7	359,9	60,5	298,7	0,1	293,5	0,048	0,5	0,030
Итого за Обед	800	19	17	81	792	0,5	40,4	605,6	37,5	719,9	121,1	597,4	2,8	587,0	0,088	1,0	0,031
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,38	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1700	58	44	235	1762	0,8	51,8	1582,3	50,7	1295,4	194,7	989,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031

4 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ порции			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,16	1,0	26,000	0,20	0,10	170,200	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	69,5	1,13	1,01	0,001	ТТК			
Чай с сахаром, лимонном 200г/5/5	220	3,0	0,0	15,2	63	3,2	263,3	6,3	0,02	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	ТТК			
Батон ванильный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002	ТТК			
Итого за Завтрак	550	23	17	91	619	0,16	13,96	237,76	0,25	366,68	50,94	199,08	5,17	241,87	0,044	0,010	ТТК		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	53,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК	
Жаркое по-домашнему с овощами	275	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008	ТТК		
Итого за Обед	555	16,8	34,1	53,1	585	0,18	3,16	0,30	12,60	0,14	275,46	91,90	331,66	1,92	187,22	0,009	0,30	0,000	ТТК
Полдник																			
Сок я. индивидуальной упаковки	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТТК			
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,33	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	ТТК			
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,04	0,04	26,6	16,6	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТТК		
Итого за Полдник	375	5,3	8,8	55,7	244	0,05	17	21,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20	ТТК	
Итого за день	1750	58,5	62,0	259,4	1839,9	0,7	39,7	956,9	25,6	1,3	1159,9	187,8	735,4	7,5	817,0	0,142	0,8	0,029	ТТК

5 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ порции			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,30	0,50	0,20	44,30	31,20	76,10	1,70	199,80	0,003	0,30	0,040	ТТК	
Пюре картофельное с овощами	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ТТК		
Чай с лимоном, сахаром 200г/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	ТТК			
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	ТТК
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	108,9	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	ТТК
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,55	0,86	0,04	24,57	23,75	91,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	ТТК	
Гуляш из курицы 50/50	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК	
Макаронные отпавные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	ТТК			
Чай с лимоном, сахаром 200г/10	210	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	ТТК			
Хлеб пшеничный	55	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	ТТК	
Итого за Обед	825	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	588,0	3,6	677,5	0,054	2,6	0,025	ТТК
Полдник																			
Сок я. индивидуальной упаковки	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТТК			
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	ТТК		
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ТТК		
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,90	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	ТТК		
Итого за день	1700	66	58	280	1822	2,2	94,2	956,4	20,5	1,2	885,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	0,035	ТТК

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг
Завтрак																		
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Дюблэко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подпоявний	4,5	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак:	550	11	14	69	620	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,045	0,0	0,010
Обед																		
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,005	0,30	0,001
Гуляш из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40	
Картофель тушеный	180	7,6	14,2	27,1	25,1	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010		
Итого за Обед:	800	29	34	89	778	1,1	38,7	306,9	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,065	0,7	0,018
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Дюблэко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04		26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник:	400	11,1	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	157,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,009
Итого за день:	1750	151	79	219	219	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	188,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг
Завтрак																		
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200	0,3	0,16	264	10	140	1,6	123,2	0,001		
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батончик к чаю	4,5	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000
Итого за Завтрак:	550	21,3	24,1	92,6	677	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10	
Обед																		
Суп в макароными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030
Тертые мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	0,16	264	10	140	1,6	123,2	0,001		
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с низким содержанием сахара и лимонном 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	4,8	474,8	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030
Итого за Обед:	815	25	31	82	795	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04		26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник:	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	80,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день:	1550	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,9	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы,		Жиры, г		Витамины		Минеральные вещества							№ порции
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Sc, мг	
Завтрак																	
Людья-кебаб из курицы	90	19,0	9,0	11,0	1,0	36,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ТТК
Макаронны отварные	200	7,6	5,0	48,2	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	4,1	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	11,4	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	31	15	95	61	509,7	12,9	0,2	392,2	47,3	248,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,060	
Обед																	
Сояника по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	19,8	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами и картофельным свежим 250/70	270	10,8	27,3	31,8	41,6	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	4,1	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	11,4	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	820	30	44	88	81,0	44,9	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	8,8	0,02	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	6,1	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	27,7	0,04	13	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	375	9,5	22,0	54,7	42,6	0,01	13,14	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1745	70	82	237	187,7	2,2	62,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Углеводы,		Жиры, г		Витамины		Минеральные вещества							№ порции
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Sc, мг	
Завтрак																	
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	28,2	0,06	1,15	0,36	238,34	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	6,1	0,02	25,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	15,2	0,02	22,6	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	85	56,2	0,1	4,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																	
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	16,6	0,16	15,9	0,18	20,2	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	23,4	0,14	23,20	0,30	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	17,8	0,06	0,69	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	11,4	4,0	27,5	12,9	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	830	28	33	139	78,8	0,05	2,3	12,3	4,5	47,5	21,75	1	34	0,000			ТТК
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	8,8	0,02	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	19,5	0,03	7	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	17,5	0,14	7	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	350	12	11	68	40,8	0,14	7	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1730	67	60	293	175,6	0,3	13,7	9,89,0	560,1	78,4	414,1	5,9	905,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	№	
Завтрак																
Гречиха из свинины 45/45	90	11,3	29,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	75,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	26,8	0,11	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		77к
Чай с сахаром 200/15	21,5	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	233,3	6,3	103,24	1,44	6,0	0,06	14,32	0,040		77к
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02	235,6	6,3	114	8	14	2,8	2,40	0,002		77к
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	2,40	0,002		77к
Итого за Завтрак	580	24	39	103	853	0,3	726,0	19,0	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1	
Обед																
Шницель свиной с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	14,3	0,01	13,56	0,86	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031
Пюре со свининой	200	8,4	9,7	22,4	44,1	0,10	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,0	0,06	14,32	0,040		77к
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1235,1	869,6	123,3	463,2	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030
Пирог творожный	50	47,0	3,1	32,0	136	0,04	13	37,8	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10	77к
Итого за Обед	800	58,2	16,7	76,9	950	0,6	75,1	1518,5	50,4	127,5	192,5	5,3	1459,7	0,153	3,0	0,074
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	2,8	40	0,020		77к
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		14	8	0,0	40	0,001		77к
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,40	77к
Итого за Полдник	375	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	49,88	28,73	0,32	71,47	0,001	0,20	77к
Итого за день	1755	37	61	255	2137	0,9	114,5	2456,5	75,5	1695,6	283,0	15,1	2226,9	0,205	5,3	0,074

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	№	
Завтрак																
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	18,3	0,05	20,0	0,3	26,4	10	14,0	1,6	123,2	0,001	0,20	0,015
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	26,9	0,11	3,57	2,09	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,0	0,06	14,32	0,040		77к
Батон поджаренный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	2,40	0,002		77к
Итого за Завтрак	550	21	18	90	625	0,2	7,0	681,0	19,9	518,6	73,4	4,6	385,2	0,044	0,2	
Обед																
Свекольник	280	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	37,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,5	0,023
Гуляш из курицы	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	23,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,50	0,000
Макаронные отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		77к
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,0	0,06	14,32	0,040		77к
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	209,9	71,5	166,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030
Итого за Обед	830	33	21	99	780	2,0	40,9	615,2	25,6	419,8	143,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	2,8	40	0,020		77к
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10	77к
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,95	155,48	33,89	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	77к
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	0,03	227,07	0,000	0,20	77к
Итого за день	1695	66	51	132	1895	2,3	54,9	1421,5	45,6	993,8	250,2	8,8	1329,0	0,148	3,2	0,010

