

Сезон:
Категория:
Диета:

осень-зима
дети в возрасте с 12 до 18 лет

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (12-ти дневное)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Верхнеталицкой СОШ
О.В.Хохрякова

Меню на 1 неделю понедельник																				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ккал	г	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																				
3	Бутерброд с сыром.	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221				
127	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,678	9,461	37,539	257,034	0,000289	0,000176	0,001310	0,000079	0,000165	0,136564	0,186020	0,055219	0,002889	0,000011				
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,116200	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284				
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024	0,000024	0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,014100	0,001170	0,000363	0,001680			
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	11,800	46,000	0,000030	0,000020	0,013000	0,000020	0,000630	0,016000	0,011000	0,009000	0,002200	0,000150	0,002000			
	Всего в Завтрак		20,126	18,486	102,565	628,284	0,000470	0,000463	0,016030	0,000165	0,001455	0,454414	0,467120	0,111559	0,007451	0,001029	0,003680			
Обед																				
9	Салат "Веселая мозаика"	120	1,684	6,043	13,138	104,664	0,000038	0,000042	0,035400	0,001091	0,004170	0,046296	0,038172	0,019632	0,000679	0,000431	0,003516			
47	Суп гороховый	250	9,946	6,833	22,817	184,227	0,000266	0,000123	0,011675	0,000953	0,002218	0,043309	0,130897	0,040772	0,002587	0,001449	0,005094			
75	Котлета "Детская"	100	16,288	18,684	12,600	282,976	0,000076	0,000228	0,001000	0,000063	0,004824	0,026640	0,192960	0,022200	0,002716	0,002469	0,008908			
186	Каша из "Геркулеса"	180	4,414	7,675	26,111	168,372	0,000179	0,000048		0,000050	0,001436	0,028719	0,132048	0,052542	0,001452	0,001238	0,002376			
153/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,750		33,585	128,900	0,000008	0,000050	0,001265	0,000250		0,037790	0,048000	0,024920	0,000810					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040				0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368				
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000880	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240			
	Всего в Обед		39,522	40,165	149,821	1054,539	0,000719	0,000563	0,049340	0,002411	0,013528	0,209754	0,846777	0,196366	0,010604	0,006439	0,022134			
	Всего в 1 неделю понедельник		59,648	58,651	252,386	1 682,823	0,001189	0,001026	0,065370	0,002576	0,014983	0,664168	1,113897	0,307925	0,018055	0,007468	0,025814			
Меню на 1 неделю вторник																				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ккал	г	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак																				
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,360	7,520	15,040	133,900	0,000049	0,000036		0,000070	0,000235	0,010200	0,027900	0,010550	0,000500	0,000236				
079/6	Запеканка творожная	150	24,790	17,300	21,840	342,000	0,006000	0,000176	0,000480	0,000070	0,000165	0,248040	0,031553	0,003516	0,000810	0,000011				
628	Молоко стуженное	50	3,600	4,250	28,000	157,500	0,000030	0,000100	0,000500	0,000015		0,153500	0,159500	0,017000	0,000100					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	16,037	60,930	0,000001	0,000010	0,000100			0,014270	0,000820	0,006400	0,000868					
	Хлеб ржаной	30	1,725	8,925	12,375	136,750	0,000013	0,000065				0,046750	0,058750	0,009500	0,000450					
	Всего в Завтрак		32,675	38,046	93,292	83,108	0,006093	0,000387	0,001080	0,000155	0,000400	0,472760	0,285953	0,046966	0,007228	0,000247				
Обед																				
110	Борщ из свежей капусты с	250	4,468	5,375	15,738	119,648	0,000068	0,000085	0,021875	0,001093	0,000437	0,056711	0,078442	0,030834	0,001608	0,000955	0,006804			
157	Рыба, тушеная в сметанном соусе (сумбрия)	100	16,199	10,070	5,041	172,738	0,000106	0,000179	0,004758	0,002549	0,004983	0,066987	0,261776	0,088609	0,001120	0,000277	0,002659			
92	Картофельное пюре	180	3,863	7,345	28,904	190,881	0,000194	0,000157	0,030771	0,000095	0,000342	0,053234	0,114948	0,039024	0,001430	0,000560	0,007605			
	Помидоры свежие	50	0,550	0,100	2,500	11,500	0,000030	0,000020	0,012500	0,000600	0,000195	0,007000	0,013000	0,010000	0,000450	0,000100	0,001000			
250/1	Напиток из шиповника	200	0,800		26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240015			0,023850	0,004000	0,006300	0,005645					

	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	24.850	113.000	0.000080	0.000040							0.013000	0.041500	0.017500	0.000800	0.000368							
	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	16.720	72.400	0.000072	0.000032							0.008800	0.014000	0.018800	0.001560	0.000484	0.002240						
	Всего в Обед		32,320	23,820	120,723	786,867	0,000580	0,001446	0.309919	0.004341	0.008837	0.234782	0.576866	0.191319	0.012613	0.062819	0.232885	0.019841	0.002991	0.020308						
	Всего в 1 неделю вторник		64,995	61,866	214,015	869,975	0,006673	0,001833	0.310999	0.004496	0.007237	0.707542	0.000000	0.000000	0.000000	0.000000	0.000000	0.000000	0.000000	0.000000						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак																										
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6.323	7.565	27.212	195.850	0.000190	0.000248	0.001950	0.000068	0.000389	0.196987	0.201840	0.042343	0.000745	0.000357	0.000632									
264 / 148	Кофейный напиток с молоком	200	2.800	3.200	24.660	132.800	0.000040	0.000150	0.001300	0.000030		0.125890	0.090000	0.015220	0.000120											
36	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.910	67.800	0.000048	0.000024				0.007800	0.024900	0.010500	0.000480	0.000221										
585/1	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	12.540	54.300	0.000054	0.000024				0.000003	0.000660	0.010500	0.000170	0.000363	0.001680									
	Всего в Завтрак		13,383	11,395	79,322	450,750	0,000332	0,000446	0.003250	0.000101	0.001049	0.341177	0.364140	0.082163	0.002515	0.000941	0.002312									
5	Салат "Солнечный зайчик"	120	2.038	6.103	14.206	111.444	0.000031	0.000045	0.041904	0.000001	0.004075	0.051456	0.035652	0.016932	0.000565	0.000365	0.002736									
034/а	Суп картофель. с макар. Изделиями	250	2.620	2.090	18.740	104.000	0.000094	0.000097	0.007200	0.000737	0.000767	0.025703	0.107408	0.022417	0.001478	0.001381	0.004979									
36	Плов из отварной курицы	250	24.840	30.010	32.640	500.000	0.000011	0.000239	0.006300	0.000050	0.001075	0.028560	0.002510	0.044710	0.000952	0.000800	0.000800									
585/1	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.160	28.672	108.160	0.000012	0.000008	0.005212	0.000008	0.000252	0.014620	0.004400	0.005320	0.000952	0.000060	0.000800									
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	24.850	113.000	0.000080	0.000040				0.013000	0.041500	0.017500	0.000800	0.000368										
	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	16.720	72.400	0.000072	0.000032				0.000004	0.014000	0.063200	0.001560	0.000484	0.002240									
	Всего в Обед		36,098	39,193	135,828	1 009,004	0,000300	0,000461	0.060616	0.000800	0.007049	0.147339	0.254670	0.125679	0.006307	0.002718	0.011555									
	Всего в 1 неделю среда		49,481	50,688	215,150	1 459,754	0,000632	0,000907	0.063866	0.000901	0.008098	0.488516	0.618810	0.207842	0.008822	0.003659	0.013867									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак																										
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1.888	0.216	22.616	99.200	0.000040	0.000021	0.000224			0.008000	0.021040	0.009200	0.000592	0.000177										
077/1	Омлет натуральный	180	13.620	15.860	5.240	218.000	0.000007	0.000531	0.000056	0.000016	0.000977	0.015846	0.023612	0.002257	0.202000	0.000938	0.010634									
262	Чай с лимоном	180/10/7	0.123	0.022	10.344	40.037	0.000003	0.000004	0.002830			0.012574	0.004015	0.003958	0.000318	0.000009										
	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	12.540	54.300	0.000054	0.000024				0.000003	0.000660	0.014100	0.001170	0.000363	0.001680									
	Всего в Завтрак		17,611	16,458	50,740	411,537	0,000104	0,000580	0.002886	0.000019	0.001637	0.046920	0.096067	0.029515	0.204080	0.001487	0.012314									
26	Салат "Осенние мотивы"	100	1.030	8.120	9.270	114.000	0.000020	0.000329	0.007250	0.000045	0.003465	0.000231	0.002625	0.001073	0.000061	0.000332	0.002850									
33	Рассольник ленинградский	250	2.550	7.330	19.390	148.850	0.000109	0.000078	0.017530	0.000939	0.003753	0.036538	0.077650	0.042675	0.007060	0.000453	0.005470									
176	Жаркое по-домашнему	250	26.869	19.760	25.125	377.433	0.000238	0.000299	0.026355	0.002825	0.001166	0.044141	0.343854	0.065745	0.004700	0.004741	0.016629									
588/1	Компот из кураги	200	1.040		33.140	121.600	0.000020	0.000040	0.000815	0.000700		0.041400	0.029200	0.023000	0.000700											
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.450	24.850	113.000	0.000080	0.000040				0.013000	0.041500	0.017500	0.000800	0.000368										
	Хлеб ржаной	40	2.640	0.480	16.720	72.400	0.000072	0.000032				0.000004	0.014000	0.063200	0.001560	0.000484	0.002240									
	Всего в Обед		37,929	36,140	128,495	947,283	0,000539	0,000818	0.051950	0.004513	0.009264	0.149310	0.558029	0.168793	0.008821	0.006378	0.027189									
	Всего в 1 неделю четверг		55,540	52,598	179,235	1 358,820	0,000643	0,001398	0.054836	0.004532	0.010901	0.196230	0.654096	0.198308	0.212901	0.007865	0.039503									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак																										
132	Каша пшеничная молочная	200	8.730	8.210	39.430	267.000	0.000014	0.000502	0.000065	0.000004	0.002268	0.013306	0.021277	0.001524	0.000201	0.001160	0.016000									
642	Какао на молоке	200	3.768	3.900	25.776	149.000	0.000044	0.000162	0.001300	0.000031		0.127550	0.116200	0.022740	0.000712	0.000284										

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																		
Меню на 2 неделю вторник																																			
Приём пищи, наименование блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																		
Б			Ж			У	В1			В2			С	А			Е			Са	Р	Mg			Fe			Zn			I				
1			2			3	4			5			6	7	8	9			10	11	12	13	14	15			16			17			18		
Завтрак																																			
067/а	Каша из овсянных хлопьев	200	6,050	9,430	21,080	193,000	0,000011	0,000187	0,000780	0,000040	0,000300	0,016861	0,017588	0,004073	0,000013	0,000279	0,000500																		
642	Какао на молоке	200	3,768	3,900	25,776	149,000	0,000044	0,000162	0,001300	0,000031		0,127550	0,116200	0,022740	0,000712	0,000284																			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,000048	0,000024				0,007800	0,024900	0,010500	0,000480	0,000221																			
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024			0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,001170	0,000363	0,001680																		
	Всего в		14,078	13,960	74,306	464,100	0,000256	0,000397	0,002080	0,000074	0,000960	0,162711	0,206088	0,051413	0,002375	0,001147	0,002180																		
Обед																																			
144	Салат "Неженка"	100	0,910	5,180	12,320	100,000	0,000055	0,000034	0,005255	0,000900	0,003683	0,003601	0,003685	0,002588	0,000111	0,000320	0,002100																		
63	Пуштышд (удмуртское блюдо)	250	3,520	4,035	20,140	125,675	0,000138	0,000123	0,021500	0,000951	0,002058	0,031575	0,088500	0,031150	0,001300	0,000596	0,007800																		
193/б	Запеканка картофельная с мясом	250	24,970	24,950	27,550	435,000	0,000021	0,000261	0,001368	0,000500	0,000306	0,009568	0,033012	0,006264	0,000414	0,003368	0,009760																		
157	Напиток апельсиновый	200	0,090	0,402	24,982	93,760	0,000004	0,000003	0,006012	0,000005	0,000022	0,013330	0,002300	0,003400	0,000102	0,00002	0,0002																		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040			0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368	0,000240																			
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000380	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240																		
	Всего в		35,930	35,115	126,562	939,835	0,000370	0,000493	0,034135	0,002360	0,006949	0,085074	0,232197	0,079702	0,004287	0,005156	0,0022100																		
	Всего в 2 неделю вторник		50,008	49,075	200,868	1 403,935	0,000626	0,000890	0,036215	0,002434	0,007909	0,247785	0,438285	0,131115	0,006662	0,006303	0,024280																		
Меню на 2 неделю среда																																			
Приём пищи, наименование блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																		
Б			Ж			У	В1			В2			С	А			Е			Са	Р	Mg			Fe			Zn			I				
1			2			3	4			5			6	7	8	9			10	11	12	13	14	15			16			17			18		
Завтрак																																			
3	Бутерброд с сыром.	45	6,300	4,365	14,910	121,950	0,000053	0,000081	0,000420	0,000032		0,163800	0,106500	0,010500	0,000480	0,000221																			
130	Каша рисовая молочная жидкая.	200	5,295	9,109	29,535	214,386	0,000204	0,000206	0,001388	0,000081	0,000303	0,153472	0,199244	0,045267	0,000894	0,000448	0,000431																		
264 / 148	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	3,200	24,660	132,800	0,000040	0,000150	0,001300	0,000030		0,125890	0,090000	0,015220	0,000120																				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	67,800	0,000048	0,000024			0,007800	0,024900	0,010500	0,000480	0,000221																				
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	12,540	54,300	0,000054	0,000024		0,000003	0,000660	0,010500	0,047400	0,001170	0,000363	0,001680																			
	Всего в		18,655	17,304	96,555	59,124	0,000399	0,000485	0,003108	0,000146	0,000963	0,461462	0,468044	0,095587	0,003144	0,001253	0,002111																		
Обед																																			
20	Салат из свеклы с черносливом	120	1,825	7,228	21,199	141,408	0,000034	0,000069	0,010392	0,000019	0,004963	0,048372	0,054780	0,038600	0,001826	0,000423	0,006972																		
037/г	Суп крестьянский с крупой	250	5,880	6,510	12,850	134,000	0,000600	0,000097	0,000801	0,000020	0,000767	0,003498	0,009714	0,002172	0,000113	0,001381	0,004979																		
17	Суфле "Рыбка золотая"	100	9,090	6,990	6,990	127,000	0,050000	0,050000	0,007000	0,000040		0,000333	0,013700	0,002969	0,000064																				
92	Картофельное пюре	200	4,292	8,161	32,116	212,090	0,000216	0,000174	0,034190	0,000106	0,000381	0,058740	0,127720	0,043335	0,001586	0,000622	0,008450																		
250	Напиток из шиповника	200	0,800		26,970	106,700	0,000030	0,000168	0,240015			0,023850	0,004000	0,006300	0,005645																				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	24,850	113,000	0,000080	0,000040			0,013000	0,041500	0,017500	0,000800	0,000368	0,0002240																			
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	0,000072	0,000032		0,000004	0,000880	0,014000	0,063200	0,018800	0,001560	0,000484	0,002240																		
	Всего в		28,327	29,819	141,695	906,598	0,0001032	0,0050580	0,292398	0,000189	0,006991	0,161793	0,314614	0,127676	0,011594	0,003278	0,022641																		
	Всего в 2 неделю среда		46,982	47,123	238,250	965,722	0,051431	0,051065	0,295506	0,000335	0,007954	0,623255	0,782658	0,223263	0,014738	0,006422	0,024752																		
Меню на 2 неделю четверг																																			
Приём пищи, наименование блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																		
Б			Ж			У	В1			В2			С	А			Е			Са	Р	Mg			Fe			Zn			I				
1			2			3	4			5			6	7	8	9			10	11	12	13	14	15			16			17			18		
Завтрак																																			
68	Суп молочный с макаронными	250	7,000	7,593	25,294	191,905	0,000104	0,000282	0,002275	0,000070	0,000479	0,217615	0,175650	0,028463	0,000356	0,000145	0,000520																		
264	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,660	132,800	0,00004	0,000015	0,0013	0,00003		0,125890	0,09	0,015220	0,000120																				

	Всего в	28,600	38,340	123,380	922,000	0,000294	0,000593	0,018855	0,000926	0,008384	0,078852	0,166252	0,068923	0,003556	0,017883
	Всего в	52,120	54,752	210,328	1 508,380	0,000897	0,001038	0,019719	0,002933	0,009523	0,186024	0,240737	0,098696	0,007008	0,020083
	Среднее за период	57,573	54,417	211,887	1 389,501	0,025560	0,009740	3,182110	0,004756	0,009099	4,108266	113,175080	1,568080	0,249274	0,025345