



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Запрещенные продукты	Витамины					Минеральные вещества										Не речен түрү	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Белки, г	Жиры, г			В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	В9, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Г, мкг	Со, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Блинок с начинкой фруктов 3 шт	210	6,4	10,2	55,8	336,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



2 День 1 недели

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		Белки, г	Углеводы, г																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ск, мг	В9, мкг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Завтрак																		184,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	250	2015																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Крупа в варено-спаженном виде 50/50	100	12,4	11,1	3,6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

3 день 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не речен- ретур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Е1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	So, мг								
Завтрак																				ТТК						
Пюре из творога	150	22,5	7,7	26,8	0,00	0,40	26,30	0,20	0,20	0,20	150,00	30,60	242,40	1,10	221,20	6,40	0,00	0,00	0,00							
Джем ягодный	50	0,0	0,0	34,0	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	15,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00								
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	6,10	7,40	0,70	25,00	0,00	0,00	0,00								
Фрукты	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00								
Батон дольчатый	40	3,0	1,7	20,6	0,10	3,40	28,30	0,20	0,20	0,20	244,00	67,30	106,10	5,80	740,80	10,40	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	570	26,2	9,4	104,1	0,10	33,40	28,30	0,70	0,70	0,70	244,00	67,30	106,10	5,80	740,80	10,40	0,00	0,00								
Обед																				ТТК						
Борщ из свеклы с картофелем	250	1,8	4,3	12,3	0,00	8,10	0,20	0,00	0,30	0,30	47,30	22,80	45,80	1,60	331,50	65,50	0,00	0,10								
Жареное мясо с овощами	250	10,1	9,6	41,3	0,20	20,10	0,20	0,00	0,20	0,20	49,30	62,20	190,00	3,20	1501,00	133,00	0,00	0,10								
Орехи измельченные	30	0,2	0,0	0,5	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00								
Чай с сахаром 200715	200	0,0	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00								
Хлеб ржаной поджаренный	20	1,2	0,2	6,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00								
Вареное мясо	50	4,6	4,7	30,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,20	38,20	0,50	56,50	25,10	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	800	18,0	18,8	106,5	0,30	29,70	0,40	0,00	0,50	0,50	127,10	102,20	298,40	6,30	1960,00	244,70	0,00	0,10								
Полдник																				ТТК						
Вареное мясо	80	3,3	11,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	0,00	2,80	0,20	0,00								
Борщ	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00								
Сыр вареный в масле	200	0,0	0,0	20,2	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,90	394,20	2,80	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	390	3,8	11,5	51,9	0,00	33,74	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	18,70	30,60	5,70	394,20	2,80	0,00	0,00								
Всего за день:	1780	48,0	39,7	262,5	1,844,9	0,41	80,10	0,20	0,30	0,30	407,10	188,20	835,30	17,80	3055,00	257,50	0,00	0,10								

4 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Исх. речит- речитур	Сборник																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг			Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг	Св, мг

5 День 1 недели

Примеч. пики, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины																Минеральные вещества								Не ршен туфа	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		Белки, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Начертать круенье 12250	100	30.6	6.9	22.3	237.6	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	27.90	28.90	180.70	2.50	229.50	23.50	0.10	0.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

6 день 1 недели

Препиш пиши, наменованне блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	E2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																										
Биточки Сочный	100	14,0	12,9	16,1	251,6	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	62,40	24,80	0,00	0,00								
Мясо промороженное расфасованное	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	44,80	22,80	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508					2004		
Чай с сахаром 20015	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376					2015		
Пирогие Мечта	20	1,3	4,9	12,1	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	6,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00							
Сыр с подливкой	50	3,0	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,50	42,60	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00								
Всего за первую неделю:	580	29,6	26,6	115,8	840,7	0,50	0,70	25,80	0,10	0,30	62,50	188,60	387,10	8,18	452,80	101,60	0,00	0,00								
Обед																										
Супчик по-домашнему за супом 25010	200	3,5	6,1	9,7	111,0	0,00	5,40	3,20	0,00	0,30	31,20	10,50	57,30	1,40	325,60	63,10	0,00	0,10	158					2004		
Пирогие-ебес	100	11,9	23,4	13,2	331,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	17,20	20,90	172,60	2,80	52,90	26,00	0,00	0,00	178					2015		
Картофельное пюре	200	4,0	6,7	24,9	175,7	0,20	11,50	20,30	0,10	0,20	66,10	34,20	105,70	1,30	86,50	66,70	0,00	0,00	376					2015		
Чай с сахаром 20015	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00								
Зеленый горошек с подливкой	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00								
Сыр с подливкой	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00								
Всего за первую неделю:	820	27,1	37,2	94,8	834,2	0,30	17,30	23,50	0,10	0,60	135,20	101,80	407,40	8,38	1 351,10	198,70	0,00	0,10								
Полдник																										
Ванильное пирогие	60	7,8	3,1	28,7	178,4	0,10	0,00	7,80	0,00	0,00	39,00	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108					2010		
Биточки	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00								
Чай с сахаром в пак. пакете	200	0,0	0,0	20,2	188,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	388					2015		
Итого за первую неделю:	380	8,4	3,6	61,6	327,5	0,11	17,00	7,80	0,00	0,00	74,70	28,50	100,10	6,10	444,70	24,60	0,00	0,00								
Всего за день:	1780	85,1	67,4	272,3	2 902,4	0,31	36,06	57,20	0,20	1,10	272,40	319,90	894,60	22,66	2 248,60	285,90	0,00	0,10								

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/мг	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	So, мг			
Итого за весь период	339,2	30,0	1740,7	11731,1	5,46	261,10	234,67	2,40	5,31	1639,14	1409,24	4410,36	1077,72	10827,70	1826,74	0,10	0,30			
Среднее значение за период	56,5	5,0	290,0	1955,2	0,91	43,52	38,10	0,40	0,89	271,52	234,87	735,06	21,29	1827,30	304,46	0,00	0,10			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период, в % от калорийности	11,6	26,9	61,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	570	823	397



1 день 2 недели

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Не расценены продукты	Способ приготовления				
		Белки, г	Жиры, г		Вит. А, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мкг	Сахар, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг						
Салат с укропом	140	18,1	8,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2010			
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	50,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96				
Борщ	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,20	381,40	2,00	0,00		0,00		
Дыня свежая	40	0,0	0,0	27,2	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	8,80	5,60	6,40	0,00	66,00	0,00	0,00		0,00		
Итого по блюдам:	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,40	16,00	13,20	34,00	52,40	1,40	0,00		0,00		
Итого за прием пищи:	545	11,8	11,2	123,5	0,10	29,00	0,00	0,00	0,00	47,40	31,20	64,80	3,90	470,90	4,00	0,00	0,00			
Общая																				
С/п употребленный с рыбными консервами	260	4,4	2,6	19,9	0,10	8,70	0,00	0,00	0,00	6,40	31,00	30,30	70,30	1,60	877,20	70,40	0,00	0,10	97	2016
Итого в "Питание" с консервами	100	0,0	16,7	9,7	0,00	1,70	0,10	0,00	0,00	14,50	20,80	22,40	0,00	65,10	41,30	0,00	0,00	461	2004	
Блюда печенье рассчитаны	180	10,1	7,2	46,4	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	47,0	169,46	230,38	5,39	0,00	67,40	0,00	0,00	2015	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Зеленый чай	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	49,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого по блюдам:	35	2,3	0,8	15,4	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	6,50	9,00	29,50	1,10	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	29,9	28,0	66,7	0,50	14,00	0,00	0,00	0,00	67,90	219,80	40,00	8,90	650,70	199,40	0,00	0,00	0,10		
Полдник																				
Булочное изделие	60	3,6	1,4	34,6	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	14,30	36,50	11,30	24,00	0,00	0,00	0,00	406	2015
Борщ	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	54,30	3,90	36,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,2	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,50	6,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	380	4,0	1,9	67,5	0,00	17,60	0,00	0,00	0,00	0,20	35,50	32,70	63,80	7,80	361,40	26,00	0,00	0,00		
Итого за день:	1780	49,5	41,1	318,3	0,66	97,40	0,00	0,00	0,00	0,70	179,00	203,70	510,60	30,70	1 683,00	220,00	0,00	0,10		

2 день 2 недели																				№ рецеп- тур		Скорин рецен- тур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Примы пищи, наименование блюда										Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				Энергетическая ценность				Вит. А		Вит. В1		Вит. В2		Вит. В6		Вит. В12		Вит. С		Вит. Е		Вит. К		Вит. Р		Вит. Fe		Вит. Ca		Вит. Mg		Вит. Zn		Вит. Cu		Вит. Mn		Вит. I		Вит. Se		Вит. F		Вит. B12		Вит. B6		Вит. B1		Вит. B2		Вит. B3		Вит. B5		Вит. B7		Вит. B9		Вит. B11		Вит. B12		Вит. B13		Вит. B14		Вит. B15		Вит. B16		Вит. B17		Вит. B18		Вит. B19		Вит. B20		Вит. B21		Вит. B22		Вит. B23		Вит. B24		Вит. B25		Вит. B26		Вит. B27		Вит. B28		Вит. B29		Вит. B30		Вит. B31		Вит. B32		Вит. B33		Вит. B34		Вит. B35		Вит. B36		Вит. B37		Вит. B38		Вит. B39		Вит. B40		Вит. B41		Вит. B42		Вит. B43		Вит. B44		Вит. B45		Вит. B46		Вит. B47		Вит. B48		Вит. B49		Вит. B50		Вит. B51		Вит. B52		Вит. B53		Вит. B54		Вит. B55		Вит. B56		Вит. B57		Вит. B58		Вит. B59		Вит. B60		Вит. B61		Вит. B62		Вит. B63		Вит. B64		Вит. B65		Вит. B66		Вит. B67		Вит. B68		Вит. B69		Вит. B70		Вит. B71		Вит. B72		Вит. B73		Вит. B74		Вит. B75		Вит. B76		Вит. B77		Вит. B78		Вит. B79		Вит. B80		Вит. B81		Вит. B82		Вит. B83		Вит. B84		Вит. B85		Вит. B86		Вит. B87		Вит. B88		Вит. B89		Вит. B90		Вит. B91		Вит. B92		Вит. B93		Вит. B94		Вит. B95		Вит. B96		Вит. B97		Вит. B98		Вит. B99		Вит. B100		Вит. B101		Вит. B102		Вит. B103		Вит. B104		Вит. B105		Вит. B106		Вит. B107		Вит. B108		Вит. B109		Вит. B110		Вит. B111		Вит. B112		Вит. B113		Вит. B114		Вит. B115		Вит. B116		Вит. B117		Вит. B118		Вит. B119		Вит. B120		Вит. B121		Вит. B122		Вит. B123		Вит. B124		Вит. B125		Вит. B126		Вит. B127		Вит. B128		Вит. B129		Вит. B130		Вит. B131		Вит. B132		Вит. B133		Вит. B134		Вит. B135		Вит. B136		Вит. B137		Вит. B138		Вит. B139		Вит. B140		Вит. B141		Вит. B142		Вит. B143		Вит. B144		Вит. B145		Вит. B146		Вит. B147		Вит. B148		Вит. B149		Вит. B150		Вит. B151		Вит. B152		Вит. B153		Вит. B154		Вит. B155		Вит. B156		Вит. B157		Вит. B158		Вит. B159		Вит. B160		Вит. B161		Вит. B162		Вит. B163		Вит. B164		Вит. B165		Вит. B166		Вит. B167		Вит. B168		Вит. B169		Вит. B170		Вит. B171		Вит. B172		Вит. B173		Вит. B174		Вит. B175		Вит. B176		Вит. B177		Вит. B178		Вит. B179		Вит. B180		Вит. B181		Вит. B182		Вит. B183		Вит. B184		Вит. B185		Вит. B186		Вит. B187		Вит. B188		Вит. B189		Вит. B190		Вит. B191		Вит. B192		Вит. B193		Вит. B194		Вит. B195		Вит. B196		Вит. B197		Вит. B198		Вит. B199		Вит. B200		Вит. B201		Вит. B202		Вит. B203		Вит. B204		Вит. B205		Вит. B206		Вит. B207		Вит. B208		Вит. B209		Вит. B210		Вит. B211		Вит. B212		Вит. B213		Вит. B214		Вит. B215		Вит. B216		Вит. B217		Вит. B218		Вит. B219		Вит. B220		Вит. B221		Вит. B222		Вит. B223		Вит. B224		Вит. B225		Вит. B226		Вит. B227		Вит. B228		Вит. B229		Вит. B230		Вит. B231		Вит. B232		Вит. B233		Вит. B234		Вит. B235		Вит. B236		Вит. B237		Вит. B238		Вит. B239		Вит. B240		Вит. B241		Вит. B242		Вит. B243		Вит. B244		Вит. B245		Вит. B246		Вит. B247		Вит. B248		Вит. B249		Вит. B250		Вит. B251		Вит. B252		Вит. B253		Вит. B254		Вит. B255		Вит. B256		Вит. B257		Вит. B258		Вит. B259		Вит. B260		Вит. B261		Вит. B262		Вит. B263		Вит. B264		Вит. B265		Вит. B266		Вит. B267		Вит. B268		Вит. B269		Вит. B270		Вит. B271		Вит. B272		Вит. B273		Вит. B274		Вит. B275		Вит. B276		Вит. B277		Вит. B278		Вит. B279		Вит. B280		Вит. B281		Вит. B282		Вит. B283		Вит. B284		Вит. B285		Вит. B286		Вит. B287		Вит. B288		Вит. B289		Вит. B290		Вит. B291		Вит. B292		Вит. B293		Вит. B294		Вит. B295		Вит. B296		Вит. B297		Вит. B298		Вит. B299		Вит. B300		Вит. B301		Вит. B302		Вит. B303		Вит. B304		Вит. B305		Вит. B306		Вит. B307		Вит. B308		Вит. B309		Вит. B310		Вит. B311		Вит. B312		Вит. B313		Вит. B314		Вит. B315		Вит. B316		Вит. B317		Вит. B318		Вит. B319		Вит. B320		Вит. B321		Вит. B322		Вит. B323		Вит. B324		Вит. B325		Вит. B326		Вит. B327		Вит. B328		Вит. B329		Вит. B330		Вит. B331		Вит. B332		Вит. B333		Вит. B334		Вит. B335		Вит. B336		Вит. B337		Вит. B338		Вит. B339		Вит. B340		Вит. B341		Вит. B342		Вит. B343		Вит. B344		Вит. B345		Вит. B346		Вит. B347		Вит. B348		Вит. B349		Вит. B350		Вит. B351		Вит. B352		Вит. B353		Вит. B354		Вит. B355		Вит. B356		Вит. B357		Вит. B358		Вит. B359		Вит. B360		Вит. B361		Вит. B362		Вит. B363		Вит. B364		Вит. B365		Вит. B366		Вит. B367		Вит. B368		Вит. B369		Вит. B370		Вит. B371		Вит. B372		Вит. B373		Вит. B374		Вит. B375		Вит. B376		Вит. B377		Вит. B378		Вит. B379		Вит. B380		Вит. B381		Вит. B382		Вит. B383		Вит. B384		Вит. B385		Вит. B386		Вит. B387		Вит. B388		Вит. B389		Вит. B390		Вит. B391		Вит. B392		Вит. B393		Вит. B394		Вит. B395		Вит. B396		Вит. B397		Вит. B398		Вит. B399		Вит. B400		Вит. B401		Вит. B402		Вит. B403		Вит. B404		Вит. B405		Вит. B406		Вит. B407		Вит. B408		Вит. B409		Вит. B410		Вит. B411		Вит. B412		Вит. B413		Вит. B414		Вит. B415		Вит. B416		Вит. B417		Вит. B418		Вит. B419		Вит. B420		Вит. B421		Вит. B422		Вит. B423		Вит. B424		Вит. B425		Вит. B426		Вит. B427		Вит. B428		Вит. B429		Вит. B430		Вит. B431		Вит. B432		Вит. B433		Вит. B434		Вит. B435		Вит. B436		Вит. B437		Вит. B438		Вит. B439		Вит. B440		Вит. B441		Вит. B442		Вит. B443		Вит. B444		Вит. B445		Вит. B446		Вит. B447		Вит. B448		Вит. B449		Вит. B450		Вит. B451		Вит. B452		Вит. B453		Вит. B454		Вит. B455		Вит. B456		Вит. B457		Вит. B458		Вит. B459		Вит. B460		Вит. B461		Вит. B462		Вит. B463		Вит. B464		Вит. B465		Вит. B466		Вит. B467		Вит. B468		Вит. B469		Вит. B470		Вит. B471		Вит. B472		Вит. B473		Вит. B474		Вит. B475		Вит. B476		Вит. B477		Вит. B478		Вит. B479		Вит. B480		Вит. B481		Вит. B482		Вит. B483		Вит. B484		Вит. B485		Вит. B486		Вит. B487		Вит. B488		Вит. B489		Вит. B490		Вит. B491		Вит. B492		Вит. B493		Вит. B494		Вит. B495		Вит. B496		Вит. B497		Вит. B498		Вит. B499		Вит. B500		Вит. B501		Вит. B502		Вит. B503		Вит. B504		Вит. B505		Вит. B506		Вит. B507		Вит. B508		Вит. B509		Вит. B510		Вит. B511		Вит. B512		Вит. B513		Вит. B514		Вит. B515		Вит. B516		Вит. B517		Вит. B518		Вит. B519		Вит. B520		Вит. B521		Вит. B522		Вит. B523		Вит. B524		Вит. B525		Вит. B526		Вит. B527		Вит. B528		Вит. B529		Вит. B530		Вит. B531		Вит. B532		Вит. B533		Вит. B534		Вит. B535		Вит. B536		Вит. B537		Вит. B538		Вит. B539		Вит. B540		Вит. B541		Вит. B542		Вит. B543		Вит. B544		Вит. B545		Вит. B546		Вит. B547		Вит. B548		Вит. B549		Вит. B550		Вит. B551		Вит. B552		Вит. B553		Вит. B554		Вит. B555		Вит. B556		Вит. B557		Вит. B558		Вит. B559		Вит. B560		Вит. B561		Вит. B562		Вит. B563		Вит. B564		Вит. B565		Вит. B566		Вит. B567		Вит. B568		Вит. B569		Вит. B570		Вит. B571		Вит. B572		Вит. B573		Вит. B574		Вит. B575		Вит. B576		Вит. B577		Вит. B578		Вит. B579		Вит. B580		Вит. B581		Вит. B582		Вит. B583		Вит. B584		Вит. B585		Вит. B586		Вит. B587		Вит. B588		Вит. B589		Вит. B590		Вит. B591		Вит. B592		Вит. B593		Вит. B594		Вит. B595		Вит. B596		Вит. B597		Вит. B598		Вит. B599		Вит. B600		Вит. B601		Вит. B602		Вит. B603		Вит. B604		Вит. B605		Вит. B606		Вит. B607		Вит. B608		Вит. B609		Вит. B610		Вит. B611		Вит. B612		Вит. B613		Вит. B614		Вит. B615		Вит. B616		Вит. B617		Вит. B618		Вит. B619		Вит. B620		Вит. B621		Вит. B622		Вит. B623		Вит. B624		Вит. B625		Вит. B626		Вит. B627		Вит. B628		Вит. B629		Вит. B630		Вит. B631		Вит. B632		Вит. B633		Вит. B634		Вит. B635		Вит. B636		Вит. B637		Вит. B638		Вит. B639		Вит. B640		Вит. B641		Вит. B642		Вит. B643		Вит. B644		Вит. B645		Вит. B646		Вит. B647		Вит. B648		Вит. B649		Вит. B650		Вит. B651		Вит. B652		Вит. B653		Вит. B654		Вит. B655		Вит. B656		Вит. B657		Вит. B658		Вит. B659		Вит. B660		Вит. B661		Вит. B662		Вит. B663		Вит. B664		Вит. B665		Вит. B666		Вит. B667		Вит. B668		Вит. B669		Вит. B670		Вит. B671		Вит. B672		Вит. B673		Вит. B674		Вит. B675		Вит. B676		Вит. B677		Вит. B678		Вит. B679		Вит. B680		Вит. B681		Вит. B682		Вит. B683		Вит. B684		Вит. B685		Вит. B686		Вит. B687		Вит. B688		Вит. B689		Вит. B690		Вит. B691		Вит. B692		Вит. B693		Вит. B694		Вит. B695		Вит. B696		Вит. B697		Вит. B698		Вит. B699		Вит. B700		Вит. B701		Вит. B702		Вит. B703		Вит. B704		Вит. B705		Вит. B706		Вит. B707		Вит. B708		Вит. B709		Вит. B710		Вит. B711		Вит. B712		Вит. B713		Вит. B714		Вит. B715		Вит. B716		Вит. B717		Вит. B718		Вит. B719		Вит. B720		Вит. B721		Вит. B722		Вит. B723		Вит. B724		Вит. B725		Вит. B726		Вит. B727		Вит. B728		Вит. B729		Вит. B730		Вит. B731		Вит. B732		Вит. B733		Вит. B734		Вит. B735		Вит. B736		Вит. B737		Вит. B738		Вит. B739		Вит. B740		Вит. B741		Вит. B742		Вит. B743		Вит. B744		Вит. B745		Вит. B746		Вит. B747		Вит. B748		Вит. B749		Вит. B750		Вит. B751		Вит. B752		Вит. B753		Вит. B754		Вит. B755		Вит. B756		Вит. B757		Вит. B758		Вит. B759		Вит. B760		Вит. B761		Вит. B762		Вит. B763		Вит. B764		Вит. B765		Вит. B766		Вит. B767		Вит. B768		Вит. B769		Вит. B770		Вит. B771		Вит. B772		Вит. B773		Вит. B774		Вит. B775		Вит. B776		Вит. B777		Вит. B778		Вит. B779		Вит. B780		Вит. B781		Вит. B782		Вит. B783		Вит. B784		Вит. B785		Вит. B786		Вит. B787		Вит. B788		Вит. B789		Вит. B790		Вит. B791		Вит. B792		Вит. B793		Вит. B794		Вит. B795		Вит. B796		Вит. B797		Вит. B798		Вит. B799		Вит. B800		Вит. B801		Вит. B802		Вит. B803		Вит. B804		Вит. B805		Вит. B806		Вит. B807		Вит. B808		Вит. B809		Вит. B810		Вит. B811	

№ рецензента	Сборник
--------------	---------

4

5 день 2 недели

5 Дать 2 недели																								
Препарат, наименование, год	Масса порошка	Питательные вещества		Завтрак	Витамины												Максимальные значения						№ патента, тип	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	См, мкг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sn, мг						
Натурал ормал	100	20,6	7,2	22,3	240,5	0,20	0,50	0,10	0,50	0,20	27,80	28,90	180,70	2,50	225,50	23,50	0,10	0,00	309	2015				
Масляная эмульсия отпарив	180	7,6	4,9	46,0	271,4	0,00	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	85	2010				
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00					
Батон «Бородавчатый»	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	18,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00					
Гречневая Мелкая	20	1,3	4,9	12,1	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	8,00	0,00	0,00	12,10	0,50	0,00	0,00	0,00					
Итого за препарат «Мелкая»	550	33,3	18,5	133,1	608,8	0,40	0,50	15,50	0,40	0,20	83,40	82,30	287,20	5,00	384,00	98,60	0,10	0,00		2015				
Итого за препарат «Мелкая»	550	33,3	18,5	133,1	608,8	0,40	0,50	15,50	0,40	0,20	83,40	82,30	287,20	5,00	384,00	98,60	0,10	0,00		2015				
Ормал за препарат «Мелкая»	250	3,8	5,6	20,0	148,4	0,10	0,10	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	88,40	1,80	69,10	78,40	0,00	0,00	87	2015				
Ормал за препарат «Мелкая»	100	24,5	22,0	5,1	505,3	0,22	3,66	60,96	0,00	0,11	81,81	281,9	189,37	2,11	0,00	101,90	0,00	0,00	302	2015				
Ормал за препарат «Мелкая»	160	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	346	2015				
Ормал за препарат «Мелкая»	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,20	9,00	7,20	0,00	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ормал за препарат «Мелкая»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ормал за препарат «Мелкая»	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,00	25,50	1,00	30,50	1,00	0,00	0,00	0,00					
Ормал за препарат «Мелкая»	810	38,4	34,3	121,0	659,0	0,46	13,46	69,58	0,20	0,81	159,76	115,20	443,94	7,72	680,10	258,40	0,00	0,10		2015				
Итого за препарат «Мелкая»	100	7,1	12,5	43,8	311,2	1,20	3,96	0,50	0,06	19,48	27,24	69,56	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	424	2015					
Ормал за препарат «Мелкая»	130	0,5	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	389	2015				
Ормал за препарат «Мелкая»	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ормал за препарат «Мелкая»	480	7,6	13,0	78,7	468,3	1,21	3,96	0,00	0,26	54,48	46,64	97,88	7,10	381,40	50,32	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за препарат «Мелкая»	1790	79,3	320,7	2 217,0																				

6 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Со, мг											
Завтрак																													
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	326,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1681,10	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты	2010	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96		
Батон изюбный	50	3,0	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье Мята	20	1,3	4,9	12,1	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,40	0,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	16,6	17,1	98,1	617,2	0,30	22,50	0,20	0,00	0,30	77,00	89,50	263,20	4,60	1798,60	152,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
Суп с макаронными изделиями и рыбой	260	4,3	5,8	52,0	312,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	38,40	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015	
Борщ "Советский"	100	14,2	17,3	27,2	277,0	0,00	0,40	0,00	0,10	17,60	23,50	138,60	2,10	48,80	32,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139		
Картофель тушеный	180	6,2	18,1	150,2	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,50	35,00	69,60	2,40	448,60	100,60	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96			
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб белый изюбный	30	1,3	0,6	18,7	97,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон изюбный	30	2,2	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	23,90	0,00	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	20,3	30,8	139,1	785,6	0,25	39,90	0,00	0,20	0,20	172,20	95,10	314,00	7,80	601,80	205,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																													
Вареники из картофеля	60	7,8	3,1	28,7	181,4	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	10,10	71,80	0,40	81,30	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	108	2010	
Берек	130	0,6	0,6	10,2	61,1	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389			
Сок фруктовый в мяк. упаковке	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	390	8,4	3,6	61,6	327,5	0,11	17,00	0,00	0,00	0,00	74,70	28,50	100,10	6,10	444,70	24,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	1760	53,3	51,8	280,6	1703,3	0,66	79,40	0,20	0,00	0,20	323,90	213,10	677,30	18,90	2000,30	383,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

ООО "Тропинка"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Макроэлементы		Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	числовая величина	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	См, мкг	Мg, мкг	Р, мг	Ca, мкг	К, мкг	Na, мкг	Cl, мкг
Итого за весь период	336,2	347,9	1758,4	11 519,4	4,52	282,25	287,88	1,50	5,93	1 799,37	1 465,74	4 321,07	137,54	10 463,90	2 040,56
Среднее значение за период	56,0	58,0	293,1	1 920,9	0,87	47,04	48,00	0,20	0,99	299,90	242,62	720,18	21,21	1 744,00	341,56
Скопировать данные за период	11,6	27,0	81,4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужиный подлник
12-18 лет	857	810	387