

Всего за день:	44,2	39,2	133,1	1 063,5	28,87	0,49	0,40	0,35	0,08	168,27	531,73	128,23	9,04	1 325,92	17,14	0,04	0,21
----------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																			
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1,8	5,8	8,6	94,6	11,96	0,05	0,05	0,21	0,00	43,30	42,16	20,15	0,91	305,51	4,24	0,00	0,02	66	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	27,2	31,0	48,1	584,3	3,39	0,14	0,20	0,36	0,00	31,65	280,15	59,77	2,42	480,52	7,67	0,01	0,18	199	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	61,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	36,8	42,8	130,6	1 068,3	32,63	0,35	0,34	0,57	0,00	144,95	447,68	124,63	7,02	1 189,97	21,67	0,01	0,23		
Всего за день:	36,8	42,8	130,6	1 068,3	32,63	0,35	0,34	0,57	0,00	144,95	447,68	124,63	7,02	1 189,97	21,67	0,01	0,23		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																			
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	1,8	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	72	2022
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	13,2	22,9	307,6	0,95	0,05	0,13	0,06	0,09	80,65	140,06	20,58	1,58	284,84	7,63	0,00	0,03	185	2022
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	0,02	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	0,00	0,02	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	33,2	35,6	142,2	1 027,2	39,65	0,56	0,40	0,28	0,17	230,05	536,95	238,07	12,03	1 491,78	20,00	0,00	0,10		
Всего за день:	33,2	35,6	142,2	1 027,2	39,65	0,56	0,40	0,28	0,17	230,05	536,95	238,07	12,03	1 491,78	20,00	0,00	0,10		

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	5,7	5,4	18,7	146,3	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	25,2	27,6	22,3	440,1	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	260,00	58,13	2,96	1 079,42	12,94	0,00	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	37,4	33,7	99,2	863,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23		
Всего за день:	37,4	33,7	99,2	863,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	5,7	5,4	18,7	146,3	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	25,2	27,6	22,3	440,1	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	260,00	58,13	2,96	1 079,42	12,94	0,00	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	37,4	33,7	99,2	863,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23		
Всего за день:	37,4	33,7	99,2	863,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Углевод		Жир, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов									
	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг				В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг
Обед																	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	10,3	88,4	21,14	0,03	0,04	0,06	0,00	53,56	37,83	19,30	1,15	244,90	3,89	0,00	0,01	97
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	16,6	137,1	6,71	0,09	0,07	0,23	0,00	57,52	92,01	33,45	1,68	485,44	5,96	0,00	0,03	84
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	6,4	12,1	157,0	0,87	0,10	0,10	0,00	62,27	182,12	44,28	0,99	339,54	101,34	0,01	0,42	161
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	950	22,4	129,6	43,12	0,50	0,38	0,42	0,08	250,21	486,63	158,01	8,68	2 087,04	123,65	0,01	0,51	
Всего за день:	28,8	22,4	839,3	43,12	0,50	0,38	0,42	0,08	250,21	486,63	158,01	8,68	2 087,04	123,65	0,01	0,51	

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	1,9	5,4	10,4	4,28	0,02	0,04	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	4,60	0,07	0,08	0,23	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	16,8	18,6	15,8	1,26	0,09	0,15	0,05	46,02	169,65	30,15	1,90	292,48	5,90	0,00	0,09	294				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,8	0,00	0,08	0,03	0,02	36,68	51,80	12,99	1,22	79,04	0,94	0,02	0,01	309				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	945	35,2	34,8	148,5	10,14	0,39	0,35	0,30	188,87	405,76	107,67	7,83	1 131,91	21,36	0,03	0,15					
Всего за день:	35,2	34,8	148,5	10,14	0,39	0,35	0,30	0,24	188,87	405,76	107,67	7,83	1 131,91	21,36	0,03	0,15					

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	30,00	0,02	0,02	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	70				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,7	12,9	8,72	0,05	0,05	0,23	50,75	49,94	25,43	1,26	373,90	6,30	0,00	0,02	62				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,8	10,7	22,82	0,06	0,10	0,05	16,51	135,87	22,57	2,14	328,34	6,25	0,00	0,04	189				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	0,00	0,02	114				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236				
Итого за прием пищи:	950	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					
Всего за день:	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	0,08	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	30,00	0,02	0,02	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	70				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,7	12,9	8,72	0,05	0,05	0,23	50,75	49,94	25,43	1,26	373,90	6,30	0,00	0,02	62				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,8	10,7	22,82	0,06	0,10	0,05	16,51	135,87	22,57	2,14	328,34	6,25	0,00	0,04	189				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	0,00	0,02	114				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236				
Итого за прием пищи:	950	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					
Всего за день:	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	0,08	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	30,00	0,02	0,02	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	70				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,7	12,9	8,72	0,05	0,05	0,23	50,75	49,94	25,43	1,26	373,90	6,30	0,00	0,02	62				
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,8	10,7	22,82	0,06	0,10	0,05	16,51	135,87	22,57	2,14	328,34	6,25	0,00	0,04	189				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	0,00	0,02	114				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236				
Итого за прием пищи:	950	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					
Всего за день:	35,2	27,0	137,4	937,9	0,54	0,36	0,30	0,08	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Сборник рецептур	
																				Сборник рецептур
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,0	10,3	88,4	21,14	0,03	0,04	0,06	0,00	53,56	37,83	19,30	1,15	244,90	3,89	0,00	0,01	97	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	2,4	3,3	20,5	121,9	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	22,14	62,87	26,33	0,95	474,04	4,69	0,00	0,03	74	2022
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,5	23,3	15,0	323,1	2,08	0,07	0,10	0,11	0,16	26,51	151,02	28,08	2,51	290,33	6,45	0,00	0,04	186	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,5	4,8	44,3	250,7	0,00	0,15	0,06	0,02	0,08	35,23	159,76	37,71	2,71	155,83	0,00	0,04	0,00	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	945	31,7	36,0	152,9	1 065,4	42,82	0,47	0,31	0,39	0,24	161,84	484,88	135,22	9,72	1 271,10	17,27	0,04	0,09		
Всего за день:		31,7	36,0	152,9	1 065,4	42,82	0,47	0,31	0,39	0,24	161,84	484,88	135,22	9,72	1 271,10	17,27	0,04	0,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,1	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	45,02	56,02	27,01	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	78	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-ИТАЛИЙСКИ С РИСОМ И СОУСОМ	100/30	17,0	19,7	8,2	277,4	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,94	147,73	22,31	1,21	225,25	4,37	0,00	0,10	202	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	0,08	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	91	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	945	36,4	39,1	119,1	973,0	18,34	0,55	0,35	0,38	0,08	181,47	451,46	140,59	8,76	1 712,85	21,13	0,00	0,18		
Всего за день:		36,4	39,1	119,1	973,0	18,34	0,55	0,35	0,38	0,08	181,47	451,46	140,59	8,76	1 712,85	21,13	0,00	0,18		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД Дели, 2022.-245с.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	350,1	335,3	1 326,2	9 752,1	296,61	4,74	3,56	4,05	1,05	1 792,90	4 627,25	1 498,09	91,35	14 394,50	297,64	0,15	1,93
Среднее значение за период	35,0	33,5	132,6	975,2	29,66	0,47	0,36	0,41	0,11	179,29	462,73	149,81	9,14	1 439,45	29,76	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	30,9	54,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	940