

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____
 " _____ 20 ____ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг										
Оладьи с джемом 105/45	130	9,9	12,5	43,1	262	Завтрак																						тк
Дорожок	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	0,40	0,011	тк							
Чай с мятой, соевый напиток	215	0,2	0,0	12,0	48	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк								
Батончик к чаю	25	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	0,68	225,6	6,3	0,02	0,78	0,02	14	8	14	2,8	240	0,002		тк								
Итого за Завтрак	500	12,9	18,4	83,2	450	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	0,17	0,17	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	тк							
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	Обед																						тк
Пшеница, из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200	2,0	0,03	0,03	0,03	264	10	140	1,6	123,2	0,001	0,30	0,030	тк							
Капуста тушеная, дыслипчатая	130	5,7	4,6	50,0	208	0,11	21	21	0,08	0,02	0,02	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04	256,3	2,1	0,02	0,02	0,05	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк								
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	0,1	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030	тк								
Итого за Обед	740	26	30	86	704	0,6	3,1	955,2	0,2	1,0	0,22	0,22	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1	тк							
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	Полдник																						тк
Дорожок с яблком	75	2,0	7,5	34,0	125	0,03	7	7	0,11	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк								
Печенье	50	1,2	1,1	6,8	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тк								
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		тк								
Итого за день	1565	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	0,22	0,22	1129,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,8	0,1	тк							

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества																№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг				
Каша "Пшеница" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	194,85	1,48	121,99	0,005	0,10	тп				
Сыр полужирный	15	3,5	4,5	0,0	54	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	тп				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	19,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0	тп				
Батон подпорожский	30	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тп				
Логанок	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	14	0,0	40	0,001		тп				
Итого за Завтрак	620	12	12	35	534	0,340	4,520	543,880	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,085	0,100	0,000				
Обед																						
Расолевник Ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тп			
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	13	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тп				
Компот из яблок	200	0,2	23,8	97,6	97,6	3,2	253,3	6,3	0,00	0,13	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,20	0,000	тп			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,2	18,2	284,5	6,4	0,1	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030	тп			
Итого за Обед	740	16	19	117	681	0,4	35,4	559,0	12,8	0,1	345,9	65,4	232,5	2,6	417,1	0,097	0,4	0,022				
Полдник																						
Сок в индийской упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		тп				
Логанок	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тп				
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	тп				
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000				
Итого за день	1745	35	53	206	1640	0,9	54,1	1176,0	19,4	0,5	824,0	166,9	658,0	6,0	859,6	0,193	0,7	0,033				

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества																№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг				
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тп			
Логанок	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тп				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,20	0,000	тп			
Батон подпорожский	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тп				
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000				
Обед																						
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тп			
Плов со свиной	200	6,7	7,8	17,9	353	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тп			
Компот из яблок	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	0,5	0,030	тп			
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3	20,3	285,1	12,4	0,6	255,2	64,8	298,7	0,1	335,6	0,049	0,5	0,030	тп			
Итого за Обед	705	16	14	82	701	0,5	40,6	570,2	24,9	1,1	530,5	129,6	597,4	2,9	671,2	0,098	1,0	0,031				
Полдник																						
Сок в индийской упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		тп				
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	155,48	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	тп				
Печенье	50	2,0	7,3	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	тп				
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	110,96	50,63	113,2	0,04	382,54	0,020	0,30	0,030				
Итого за день	1560	52	40	213	1559	0,8	52,0	1546,9	38,1	1,3	1105,0	203,3	989,7	7,8	1242,8	0,142	1,9	0,031				

4 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витаминны										Минеральные вещества										№ порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010										
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	208	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001												
Чай с сахаром, лимоник 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040												
Батон подорожаный	45	3,4	0,2	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002												
Итого за завтрак	535	24	17	94	632	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	386,58	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010										
Обед																												
Борщ из свежей капусты с картофелем	230	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	6,30	0,07	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000										
Жаркое по-домашнему с овощами	255	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008												
картофельными свежими 200/15	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	236,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040												
Напиток из смеси сухих фруктов	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,2	6,5	235,9	6,3	0,5	167,1	58,4	227,3	0,1	243,9	0,049	0,3	0,030										
Хлеб ржаной	740	20	35	100	788	0,4	12,9	471,8	12,6	0,9	334,1	116,8	454,6	2,2	487,8	0,097	0,6	0,019										
Итого за Обед	1660	57,5	61,0	270,4	1870,7	0,7	39,9	921,5	13,0	1,3	970,5	196,4	735,4	7,7	901,2	0,142	0,8	0,029										
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020												
Йогурт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001												
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10											
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20											
Итого за день	1660	160	160	57,5	61,0	270,4	1870,7	0,7	39,9	921,5	13,0	1,3	970,5	196,4	735,4	7,7	901,2	0,142	0,8	0,029								

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витаминны										Минеральные вещества										№ порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
Котлета рубленая	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,41	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040										
Норве картофельные с овощами	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021												
нагущенными свежими 150/30	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040												
Чай с мятой консервированный сахара 200/10	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002												
Батон подорожаный	510	19,1	25,6	106,4	532	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,010										
Итого за Завтрак	230	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,96	0,86	0,26	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031										
Обед																												
Щи из свежей капусты с картофелем	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000										
Гулли из кур	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002												
Макаронны отварные	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040												
Чай с сахаром 200/15	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030										
Хлеб ржаной	750	31	20	89	700	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,054	2,6	0,025										
Итого за Обед	200	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10											
Полдник																												
Пирожок с конфитуром	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20											
Печенье	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20											
Итого за Полдник	1585	62	56	264	1722	2,0	67,2	929,1	20,1	1,0	740,3	226,7	1001,1	11,3	1374,3	0,135	3,1	0,035										
Итого за день	200	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10											

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Na, мг									
Завтрак																												
Блинчики с джемом 150/35	185	4,2	5,7	86,1	392	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001												
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040												
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,47	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001												
Итого за Завтрак	505	4,9	10,7	108,8	494	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030		0,10										
Обед																												
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030										
Тертые мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001												
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001												
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000												
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030										
Итого за Обед	765	25	30	94	825	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10											
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020												
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10											
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20											
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20											
Итого за день	1330	62	67	289	1722	0,5	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,052	0,4	0,030										
2 день, 2 недели																												
Завтрак																												
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010										
Масло сливочное	10	0,1	7,3	1,1	66	0,00	0	0	0,02	0,01	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000										
Кавказ с молочно витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1		0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1													
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001												
Раптон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		256,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002												
Итого за Завтрак	20	2	1	13	66	0,0	0,0		6,3	0,0	114,0	8,0	14,0	2,8	240,0	0,002	0,0	0,000										
Обед																												
Солянка по-домашнему со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023										
Жаркое по-домашнему овощами картофельными свежими 220/25	245	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000										
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040												
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,3	20,4	510,7	12,7	0,6	179,2	72,9	313,4	0,1	575,5	0,032	1,4	0,030										
Итого за Обед	730	26	41	88	753	0,6	40,7	795,8	19,2	1,2	244,4	137,8	612,8	2,5	910,9	0,102	2,8	0,053										
Полдник																												
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020												
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001												
Пирожок с кондитерским	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10											
Итого за Полдник	385	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,56	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020										
Итого за день	1135	37	64	155	1244	0,6	53,9	1184,7	25,7	1,2	577,0	177,7	786,0	5,6	1210,7	0,136	3,0	0,073										

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины			Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тк
Итого за Обед	750	25	29	126	671	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Подник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Йогурт с ягодами	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тк
Итого за Подник	350	12	11	68	408	0,14	7	123,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1605	62	56	257	1529	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины			Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Упамя из свинины	90	10,2	26,1	4,0	290	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Сыр топленый	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0		0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	505	22	33	80	715	0,3	26,6	500,4	12,7	0,3	294,8	62,5	173,7	7,3	505,8	0,071	2,1		
Обед																			
Шоколад свежий капучино с карамелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	61,01	1,21	111,58	0,005	0,40	0,031	тк
Йогурт со свининой	220	9,2	10,7	24,6	483	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	22,930	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,4	44,6	99,8	25,2	0,5	671,2	130,4	467,7	0,1	1019,2	0,122	2,5	0,030	тк
Итого за Обед	715	18,1	15,1	48,4	753	0,5	62,5	1257,5	31,5	0,7	933,6	190,2	747,7	3,5	1292,7	0,171	2,9	0,074	
Подник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Йогурт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Йогурт с ягодами	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк
Итого за Подник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1605	45	58	204	1812	0,8	102,1	1969,9	50,3	1,1	1278,0	281,4	1004,1	11,2	1670,0	0,242	5,2	0,074	

