



Утверждено
индивидуальный
предприниматель
Алексеева
А.В.



Согласовано

Рубищева Л.А.

Первое меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив	225	7,1	7	40	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015	
Бутерброд горячий с продуктом мясным рубленым и сыром	75	7	8,6	10	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004	
Какао с молоком	200	4,9	2,8	32,5	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Итого за прием пищи:	500	19	18,4	82,5	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61			
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0,2	2,2	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	6	4	22,2	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	22	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7			
Итого за прием пищи:	700	25,7	25	101,5	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		ГОСТ 2077-84	
Всего за день		44,7	43,4	184	2,17	39,78	131,95	9,36	1,53	585,65	181,75	1040,4	8,55	5,22	196,3			

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	60	0,8	0	8	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Батон	20	0,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0	ТУ 10 71 11-00248363077-2016		
Итого за прием пищи:	530	19,1	18,5	73,4	551,6	0,26	42,2	0,14	4,4	0,22	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2		
Обед																		
Суп картофельный рыбный	212	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	150	3,8	7,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84		
Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0	ТУ 10 71 11-		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0	0,2	6,39	2004	
Итого за прием пищи:	702	25,9	26,4	115	777,7	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Всего за день:	45	44,9	188,4	1329,3	1	83,8	5,64	11,4	1,74	253	155,1	780,65	13,2	6,43	307,5			

Первая неделя, День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	15,2	13,3	25,4	313,2	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Батон	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2	ТУ 10 71 11-00248363077-2016		
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	115,2	0,05	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0			
Итого за прием пищи:	520	18,9	18,4	76,1	542,8	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1		
Обед																		
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	210	2,3	4,4	11,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,8	40,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2077 84	
Компот из черной смородины с/м	200	0,2	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	720	25,4	24,1	107	863,6	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9		
Всего за день:	44,3	42,5	183,1	1406,4	1,7	42,35	67,68	8,8	0,43	156,2	287,5	623,3	11,7	6,6	144			

Первая неделя, День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:	45	44,9	188,4	1329,3	1	83,8	5,64	11,4	1,74	253	155,1	780,65	13,2	6,43	307,5	

Завтрак																		
Продукты	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Биточек мясной	90	6,7	8,5	14,4	234,9	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,12	6,9	41,04	293,4	0,6	0	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	516	2004
Бульброд с сыром:	35	5	4	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	505	18,02	19,5	80,74	695,3	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48		
Обед																		
Овощи по сезону	60	4,2	0	22,5	17,9	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	200	4,2	4,6	14,2	121,8	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы с картофелем	175	12,8	14,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	31,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,9	92	0,5	0	0,3	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за прием пищи:	715	26,9	26,8	116,8	741,7	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2		
Всего за день:		44,92	46,3	197,54	1437	1,573	49,72	58,5	11,5	3,356	272,18	161,02	545,14	9,92	4,28	233,68		

Первая неделя. День пятый

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Блинчики с джемом (повидлом)	175	13	13	51,1	371	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,6	80	523,5	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	9	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Суп из овощей	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
Тфтели рыбные с томатным соусом	100	11,8	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	394	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	750	25,3	25	101,5	715,7	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4		
Всего за день:		44	44,6	181,5	1239,2	0,75	46,9	79,36	9,1	1,31	339,9	153,9	545	8,35	3,4	286,2		

Вторая неделя. День первый

Продукты	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№
----------	-------	------------------	---------	----------	----------------------	---

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Исчисл. ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	рецепту ры	Сборник рецептов
Завтрак																		
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	160	9,6	6	38,4	218,1	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175	2015
Фрукт	100	2	0	8	47	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0		2004
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0		
Итого за прием пищи:	500	18,4	18,9	81,2	624,1	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	8,4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576	2004
Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,84	5,36	10,7	118,8	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Коллета из мяса кур	90	16,8	12,8	17	246	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	15	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	24,54	24,56	100,1	707,2	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8		
Всего за день:		42,94	43,46	181,3	1331,3	0,74	43,4	50,02	6,55	0,81	435,6	201,5	616,2	8,86	2,96	139,8		

Вторая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Тефтели мясные с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	38,4	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	505	17,5	18,9	77,1	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	14,4	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	7,8	4	27	133,6	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	4,9	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	26,1	26,8	117	858,2	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Всего за день:		43,6	45,7	194,1	1494,2	1,6	42,9	34,59	10,8	0,21	268,7	248,9	702	12,5	6,1	197,5		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет. ценность	Витамины	Минеральные вещества	№
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------	----------	----------------------	---

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	рецепту-ры	Сборник рецептов
Завтрак																	
Оладьи с молоком стуженым	170	51,1	16	17	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	10	0,2	0,1	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	12,7	0,6	0,6	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	500	73,8	17,7	17,7	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																	
Овощи по сезону	60	2,2	0,6	0	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	200	17,8	4,9	6,7	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной с соусом	90	15,9	14,3	12,7	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	150	19	3,5	7	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	31,4	0,6	0	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	19,8	2,6	0,4	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	740	106,1	26,5	26,8	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	133,8		
Всего за день:		179,9	43,3	44,5	2,08	26,7	52,01	13,3	0,47	467,4	183	635,5	12,4	3,4	213,2		

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецепту-ры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																	
Котлета рыбная	90	11	7	149,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	60	0,6	0	8,4	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	60	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон	25	2	4,3	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТУ 10.71-11-00248363077-
Итого за прием пищи:	525	17	18,2	446,7	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149		
Обед																	
Овощи по сезону	60	1,2	0	34,8	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	200	20,7	20,5	429,3	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	8,2	443	2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	730	25,8	26,5	756,3	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3		
Всего за день:		42,8	44,7	1203	0,715	56,72	10,07	12,1	0,28	206,2	147,2	1162,5	9	3,92	283,3		

Вторая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецепту-ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак														

Биточек мясной	90	10,8	5,5	13	234,9	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	510	19,2	19,7	83,7	668,9	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653		
Обед																			
Овощи по сезону	60	0,8	0,2	2,3	14,4	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004	
Рассольник ленинградский	200	4,4	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004	
Птица тушенная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004	
Рис отварной	150	3,8	6,4	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
Компот из черной смородины с/м	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	710	25,8	26,3	103,6	737,9	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3			
Всего за день:		45	46	187,3	1406,8	1,773	49,4	13,85	9,2	1,29	113,8	147,6	461,7	9,7	4,15	231,5			

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
																В1, мг
Итого за весь период	440,56	446,06	1859,24	13699,2	14,101	481,67	503,67	102,11	11,426	3098,63	1867,47	7112,39	104,18	46,46	2232,98	
Среднее значение за период	44,06	44,61	185,92	1369,92	1,41	48,17	50,37	10,21	1,14	309,86	186,75	711,24	10,42	4,65	223,30	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

Итого по примерному меню завтра

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
															В1, мг	В2, мг
Итого за весь период	182,62	187,80	781,64	5954,00	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18	
Среднее значение за период	18,26	18,78	78,16	595,40	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42	

