

Примерное двухнедельное меню
МБОУ СОШ №4 для организации
горячего питания учащихся
льготных категорий 12 лет и
старше на 2021-2022 учебный год

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 260/2013	Каша "Дружба"	200	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
№ 501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
Итого:			16,71	25,91	74,07	580,05	0,21	17,43	0,19	1,20	436,15	67,45	4,57	362,32

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 9/2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	1,10	37,00
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
406/2013	Плов из птицы	250	19,05	18,93	5,12	427,37	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	36,90	1,55	158,33
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
Итого:			36,58	37,46	87,17	996,62	0,33	38,55	0,03	12,43	170,53	149,65	6,80	482,58
Всего 60% от суточной нормы:			53,29	63,37	161,24	1576,67	0,54	55,98	0,21	13,63	606,68	217,10	11,37	844,89

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
343/2013	Рыба в томатном соусе	100	9,5	5,14	4,50	102,14	0,01	0,06	0,00	0,05	25,00	27,86	0,57	3,36
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
Итого:			18,35	12,54	76,85	504,64	0,29	127,96	0,05	1,15	156,20	91,36	3,17	171,36

Обед-30 - 35%

№ ттк.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№ 143/2013	Суп из овощей с зеленью и сметаной и мясом говядины	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	33,50	1,45	100,25
№ 381/2013	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,05	0,00	0,01	0,60	39,00	26,00	2,80	101,00
№ 414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№ 519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
Итого:			35,20	41,50	142,56	1089,30	0,40	102,20	0,11	6,78	148,05	141,40	9,75	434,15
Всего 60% от суточной нормы:			53,55	54,04	219,41	1593,94	0,68	230,16	0,16	7,93	304,25	232,76	12,92	605,51

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
№ 291/2013	Макароны отварные	200	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	16,50	0,15	25,50
Итого:			34,33	17,67	80,46	626,76	0,27	61,73	0,03	2,22	114,91	55,46	3,35	255,27

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 18/2013	Салат из огурцов свежих с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№ 126/1/2013	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	24,50	1,10	45,50
№ 369/2013	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,82	50,90	3,10	241,82
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
Итого:			33,49	37,15	83,00	803,79	0,35	51,48	0,04	8,30	143,07	127,90	7,70	439,82
Всего 60% от суточной нормы:			67,82	54,82	163,46	1430,55	0,61	113,21	0,07	10,52	257,98	183,36	11,05	695,09

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
370/2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,06	0,32	0,04	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
Итого:			23,60	19,70	105,70	699,00	0,18	39,32	0,04	1,49	63,40	71,90	6,49	240,60

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№ 134/2013	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и говядиной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	26,25	0,92	63
№ 366/2013	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,11	11,04	1,92	155,20	0,04	0,53	0,01	0,37	21,33	15,47	1,76	126,40
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	202,65
№ 518/2013	Сок фруктовый или овощной	200	1,00	0,15	0,15	114,50	0,04	7,00	0,00	0,00	27,50	0,00	1,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
Итого:			32,11	36,09	103,80	982,00	0,56	23,60	0,05	8,49	129,08	225,52	11,63	543,55
Всего 60% от суточной нормы:			55,71	55,79	209,50	1681,00	0,74	62,92	0,09	9,98	192,48	297,42	18,12	784,15

День: пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак- 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 313/2013	Запеканка из творога	200	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	38,00	1,01	346,90
№ 481/2013	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,01	0,06	92,10	10,20	0,06	65,70
№ 494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
Итого:			30,86	28,75	100,95	795,89	0,19	13,70	0,21	2,12	451,30	81,20	6,62	481,10

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 1/2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	21,00	0,80	43,00
№ 144/2013	Суп картофельный с горохом, гречками и говядиной	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75
№ 399/2013	Оладьи из печени по кунцевски	100	17,30	11,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	21,00	5,20	267,00
№ 291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
№ 512/2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00
Итого:			34,76	27,73	126,97	899,90	0,69	42,29	6,94	7,27	140,20	109,10	10,81	528,95
Всего 60% от суточной			65,62	56,48	227,92	1695,79	0,89	55,99	20,64	9,39	591,50	190,30	17,42	1010,05

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№256/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	50	2,38	218,6
№ 100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№ 105/2013	Масло сливочное фасованное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,00	1,30	0,00	0,00	127,00	15,00	0,40	3,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
Итого:			19,73	27,67	93,32	706,20	0,26	17,82	0,19	1,29	485,80	95,50	6,83	390,50

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 114/2013	Икра кабачковая для питания детей и подростков	100	1,3	4,9	5	69	0,03	7,8	0	2,4	26	15	0,7	29
156/2013	Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250	9,60	12,54	18,08	226,98	0,33	3,75	0,13	25,00	3,48	1,20	0,08	0,80
№ 412/2013	Биточки из мяса птицы	100	15,00	10,70	9,29	188,57	1,43	0,86	0,04	0,43	37,14	18,57	1,14	94,29
№ 237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	135,30	4,55	202,65
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	23,5	1,95	79
Итого:			40,55	32,19	123,25	947,60	2,12	28,61	0,21	26,60	93,37	194,57	8,67	419,24
Всего 50-60% от суточной нормы:			60,28	59,86	216,57	1653,80	2,38	46,43	0,40	27,89	579,17	290,07	15,50	809,74

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	20,00	1,10	168,00
№ 494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	0,60	46,00
Итого:			17,80	10,90	90,00	539,50	0,22	122,90	0,07	1,95	299,20	55,00	2,65	250,50

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№ 22/2013	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№140,479/2013	Щи на мясном бульоне из свежей капусты со сметаной	250/10	1,65	13,05	6,39	150,55	0,04	18,38	0,06	2,48	1,50	17,50	0,65	38,15
№ 368/2013	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	14,67	16,13	3,67	218,67	0,05	1,07	0,04	0,53	15,33	24,67	2,20	158,67
№ 429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
492/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	23,5	1,95	79
Итого:			29,12	49,18	103,96	981,22	0,47	43,25	0,16	8,76	137,33	135,67	9,05	465,32
Всего 50- 60% от суточной нормы:			46,92	60,08	193,96	1520,72	0,69	166,15	0,23	10,71	436,53	190,67	11,70	715,82

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 363/2013	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,70	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,70
№ 414/2013	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
№ 495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого:			24,99	25,38	84,11	668,10	0,23	40,00	0,05	3,64	188,10	77,80	3,78	214,00

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
66/2013	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,70	2,40	19,00	21,00	7,00	49,00
136/2013	Солянка из птицы	250	7,48	11,07	3,05	142,25	0,05	3,18	0,05	0,63	29,50	22,75	1,08	194,50
№ 370/2013	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	0,04	0,64	18,40	42,40	2,24	181,60
№ 507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	23,5	1,95	79
Итого:			31,90	32,45	117,61	894,25	0,36	20,90	0,79	4,42	116,40	130,65	13,92	552,60
Всего: 50-60% от суточной нормы:			56,89	57,83	201,72	1562,35	0,59	60,90	0,84	8,06	304,50	208,45	17,70	766,60

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 301/2013	Омлет натуральный	200	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	18,46	2,31	230,77
№ 17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	7,80	0,30	19,80
№ 520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	24,00	4,60	32,00
Итого:			18,04	27,14	70,56	600,32	0,21	14,66	0,30	4,74	184,11	60,26	7,96	317,07

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 19/2013	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	16,00	0,70	32,00
131/2013	Свекольник с говядиной и сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,08	9,18	0,05	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25
№ 365/2013	Говядина, тушеная с капустой	150	14,55	35,06	8,70	408,90	0,05	20,10	0,36	1,05	57,00	34,99	2,12	151,50
№ 508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	23,5	1,95	79
Итого:			24,79	44,72	90,52	868,50	0,32	43,88	0,41	4,45	167,25	119,49	8,34	383,25
Всего: 50-60% от суточной нормы:			42,83	71,85	161,08	1468,82	0,53	58,54	0,71	9,19	351,36	179,75	16,30	700,32

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак:20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 407/2013	Рагу из птицы	200	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50
Итого:			16,53	13,44	70,13	471,57	0,22	47,91	0,02	3,51	66,43	62,93	5,79	178,14

Обед:30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№ 55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	19,00	1,20	82,00
№ 146/2013	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
345/2013	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	23,00	0,60	160,00
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№ 518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,15	0,15	114,50	0,04	7,00	0,00	0,00	27,50	0,00	1,10	0,00
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№ 110/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	17,5	23,5	1,95	79
Итого:			30,20	26,75	89,02	830,75	0,52	25,45	0,09	7,45	241,75	127,25	7,40	507,75
Всего: 50-60% от суточной нормы:			46,73	40,19	159,15	1302,32	0,74	73,36	0,11	10,96	308,18	190,18	13,19	685,89