

Утверждаю
Директор МКОУ Овчинниковская СОШ
М.В.Фокина



**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Овчинниковская средняя общеобразовательная школа**

Меню

(7-11 лет 12 дней в осенне- зимний период)

(для питания детей ОВЗ)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	1.88	0
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	188.54	156.78	142.16	16.92	103.12	0.34	29.54	1.91	26.34
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	575	19.3	14.6	79.8	529.1	0.28	0.43	103.74	0.21	11.34	712.56	824.41	464.76	113.49	394	3.39	42.57	20.21	72.59
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17%	13%	70%															
Процент от суток	40.9%	26%	32.4%	41.6%	35.9%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8	0.06	0.3	211.46	0.03	6.96	132.8	393.57	41.42	30.91	146.06	2.54	21.64	3.91	32.54
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.07	0.07	27.52	0	3.24	118.98	343.25	118.31	100.11	197.73	1.67	16.04	26.67	177.88
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	0	0	0	1.2	0.5	20.75	63.27	2.61	5.93	0.13	0.01	0.02	2
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	830	55.2	30.7	112	945.4	0.51	0.59	461.93	0.12	69.37	1031.95	1519.12	359.43	301.59	667.63	11.14	79.77	82.58	258.28
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		27.9%	15.5%	56.6%															
Процент от суток	59.1%	74%	67.6%	58.4%	64.1%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1405	74.5	45.3	191.8	1474.5	0.79	1.02	565.67	0.33	80.71	1744.51	2343.53	824.19	415.08	1061.63	14.53	122.34	102.79	330.87
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	60.9%	23.7%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10*	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.07	0.14	27.56	0.07	0.55	190.44	151.16	140.05	23.94	117.65	0.34	30.16	3.81	33.94
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Печенье	60	4.5	5.3	44.6	249.5	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
Итого за Завтрак	520	14.4	20.5	95.5	623.7	0.22	0.28	86.06	0.2	0.85	681.29	378.31	276.26	59.46	272.08	3.49	35.62	15.71	48.57
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		11%	15.7%	73.3%															
Процент от суток	38.5%	27.2%	31.7%	46.4%	38.6%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из отварной свеклы с сыром	100	3.1	14.7	6.2	169.6	0.01	0.05	14.98	0.09	3.15	82.67	193.02	95.09	17.67	68.57	1.03	5.46	2.77	15.6
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	9.5	10.6	12.4	183.3	0.06	0.31	195.69	0.09	6.63	124.53	333.42	34.63	27.75	151.26	2.28	20.2	4.81	31.33
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
Котлеты Домашние	90	13.7	13	8	203.9	0.07	0.09	21.32	0.06	1.84	313.23	231.17	23.71	20.22	138.38	1.68	41.06	2.51	0.13
Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	830	38.4	44.3	109.9	992.1	0.33	0.52	251.93	0.33	14.74	1162.39	1065.72	346.83	99.98	491.43	8.56	90.42	29.06	72.38
Рекомендуемая величина		23.1	24.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.9%	23%	57.1%															
Процент от суток	61.5%	72.8%	68.3%	53.6%	61.4%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1350	52.8	64.8	205.4	1615.8	0.55	0.8	337.99	0.53	15.59	1843.68	1444.03	623.09	159.44	763.51	12.05	126.04	44.77	120.95
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	123%	99.2%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	500	16.5	17.6	81.7	550.6	0.2	0.3	40.45	0.07	1.05	448.97	408.15	294.91	69.86	274.76	2.56	39.66	15.34	54.02
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.3%	15.2%	70.6%															
Процент от суток	37.6%	24.8%	41.5%	42%	38.7%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
Рассольник Ленинградский	200	8.7	10.9	14.6	191.5	0.09	0.29	175.93	0.03	5.72	220.96	455.84	28.34	30.67	148.35	2.28	20.83	1.41	37.58
Плов с курицей	240	32.7	17.7	39.9	360.4	0.11	0.11	198	0.1	2.83	244.02	461.71	91.01	129.89	281.85	2.42	33.81	30.86	203.35
Композит из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	830	50	24.7	112.7	873	0.37	0.52	551.19	0.13	27.97	1084.49	1551.71	260.35	218.06	572.65	7.88	72.08	51.34	273.58
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		26.6%	13.2%	60.2%															
Процент от суток	62.4%	75.2%	58.5%	58%	61.3%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1330	66.5	42.3	94.4	1423.6	0.57	0.82	591.64	0.2	29.02	1533.46	1959.86	555.26	287.92	847.41	10.44	111.74	66.68	327.6
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	63.6%	92.8%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5	0.08	0.43	194.98	2.33	0.32	250.58	192.08	116.63	17.86	216.14	2.23	42.3	27.79	66.8
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	520	30.1	32.2	44.1	586.4	0.28	0.73	297.23	2.62	27.81	873.5	633.41	587.73	85.38	565.92	4.9	55.49	47.03	216.06
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		28.3%	30.3%	41.3%															
Процент от суток	37.1%	47.5%	48.2%	31.3%	41.4%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	2.11	19.75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8.9	11.2	11.2	180.8	0.06	0.3	211.46	0.03	6.96	132.8	393.57	41.42	30.91	146.06	2.54	21.64	3.91	32.54
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4	0.08	0.09	284.46	0.16	2.46	87.47	383.94	47.19	50.41	188.08	0.94	43.96	29.66	568.34
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	880	33.4	34.8	96.4	831.5	0.46	0.6	649.13	0.31	27.99	1253.58	1972.93	249.04	160.18	570.75	7.49	118.58	55.54	688.38
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	21.1%	58.6%															
Процент от суток	62.9%	52.5%	51.8%	68.7%	58.6%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1400	63.5	67	140.5	1417.9	0.74	1.33	946.36	2.93	55.8	2127.08	2606.34	836.77	245.56	1136.67	12.39	174.07	102.57	904.44
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	105.6%	221.5%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	7.75	42.08
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Итого за Завтрак	570	14.3	19.6	82.9	565	0.32	0.28	106.9	0.26	11.73	552.08	723.75	249.04	124.43	311.74	4.11	33.88	21.37	51.06
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		12.3%	16.8%	71%															
Процент от суток	40.7%	27.6%	38.7%	46.1%	40.9%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.6	62.66	15.08	36.05	0.55	15.12	3.21	20.48
Запеканка картофельная с говядиной	240	28.3	27.8	31.8	490.3	0.24	0.3	43.45	0.26	15.84	271.3	1311.4	35.85	67.43	335.16	4.95	44.54	23.18	147.05
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	830	37.7	30.9	97	817.1	0.45	0.47	250.42	0.26	112.66	873.82	1848.77	225.53	121.97	502.57	8.47	64.58	45.34	193.23
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.7%	18.7%	58.6%															
Процент от суток	59.3%	72.4%	61.3%	53.9%	59.1%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1400	52	50.5	179.9	1382.1	0.77	0.75	357.32	0.52	124.39	1425.9	2572.52	474.57	246.4	814.31	12.58	98.46	66.71	244.29
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	97.1%	345.9%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.16	0.18	40.99	0.13	0.55	195	226.5	149.95	39.11	205.99	2.17	29.55	33.06	21.48
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2	0	0.01	7.5	0	0.15	0.6	45.6	3.6	2.7	5.4	0.12	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	500	16.5	19.9	91.9	613	0.29	0.36	106.78	0.26	1.22	557.22	545.18	319.19	87.48	378.78	4.58	39.83	47.42	47.56
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		12.9%	15.5%	71.6%															
Процент от суток	40.7%	21.8%	56.3%	47.7%	44%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	162.6	0.05	0.29	181.75	0.03	10.96	124.3	312.95	45.22	24.82	134.4	2.15	19.73	8.48	24.68
Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	124.95	69.91	215	4.45	23.83	11.09	22.5
Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.07	0.07	27.52	0	3.24	118.98	343.25	118.31	100.11	197.73	1.67	16.04	26.67	177.88
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	730	59.4	15.5	100.8	779.5	0.68	0.49	225.17	0.03	14.22	891.64	1329.15	419.06	219.45	637.84	10.18	61.52	64.99	233.76
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		33.8%	8.8%	57.4%															
Процент от суток	59.3%	78.2%	43.7%	52.3%	56%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1230	75.9	35.4	192.7	1392.5	0.97	0.85	331.95	0.29	15.44	1448.86	1874.33	738.25	306.93	1016.62	14.76	101.35	112.41	281.32
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	46.7%	254.2%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.1	0.16	51.49	0.13	0.52	189.29	193.33	139.44	27.15	135.29	1.46	29	10.38	20.28
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.23	36.15	74.47	2.49	4.4	0.08	0.44	0.1	3.74
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Итого за Завтрак	590	19.5	18.8	85.9	591.3	0.26	0.32	140.55	0.42	44.01	768.12	497.08	527.91	66.14	364.29	3.16	31.02	26.83	180.12
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.7%	15.2%	69.1%															
Процент от суток	41.5%	41.2%	43.2%	43.5%	43.1%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	1.95	24.76
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9	0.19	1.5	4255.34	0.02	11.18	252.47	224.64	42.56	15.87	247.99	5.15	32.03	23.05	198.46
Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	4	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	830	28	24.9	111.5	780.9	0.55	1.81	4448.95	0.11	49.21	1022.93	1763.75	204.91	125.46	538.17	10.01	86.96	44.76	291.71
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17%	15.1%	67.9%															
Процент от суток	58.5%	58.8%	56.8%	56.5%	56.9%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1420	47.5	43.7	197.4	1372.2	0.81	2.13	4589.5	0.53	93.22	1791.05	2260.83	732.82	191.6	902.46	13.17	117.98	71.59	471.83	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	91.9%	416.1%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6	0.09	0.18	23.88	0.03	0.73	83.22	186.51	169.75	19.3	122.32	0.35	16.84	2.48	31.74
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак	520	19.3	16.9	85.8	573.7	0.24	0.37	41.13	0.03	1.41	454.74	492.94	352.35	68.62	310.2	2.65	29.82	17.9	75.79
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.8%	13.9%	70.2%															
Процент от суток	38.5%	32.9%	28.8%	41.8%	36.1%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.76	0	57.97	147.82	412.89	67.31	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	159.5	0.07	0.28	173.43	0.08	3.87	117.49	343.02	20.92	23.73	133.01	2.11	19.28	1.83	30.52
Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.19
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6	0.09	0.15	85.03	0.42	0.29	142.62	388.69	129.65	51.34	256.22	0.87	53.84	34.46	661.28
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	830	39.5	42.2	119.4	1014.3	0.37	0.58	550.54	0.59	62.45	1045.77	1605.65	437.53	164.73	624.12	6.8	114.16	79.24	748.79
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	21%	59.4%															
Процент от суток	61.5%	67.1%	71.2%	58.2%	63.9%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1350	58.8	59.1	205.2	1588	0.61	0.95	591.67	0.62	63.86	1500.51	2098.59	789.88	233.35	934.32	9.45	143.98	97.14	824.58	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	100.8%	149.5%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
Омлет с морковью	150	11.1	15.1	5.2	201.1	0.08	0.36	617.72	1.83	1.03	222.18	215.28	101.11	26.85	188.5	1.99	37.77	21.88	73.81
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	550	23.1	32.3	44.5	560.5	0.2	0.52	746.1	2.25	12.4	815.51	639.01	465.44	65.91	418.62	6.49	41.06	38.55	88.59
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.2%	32.3%	44.5%															
Процент от суток	38.5%	38.3%	44.6%	27.3%	36.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.5	7	16.4	162.4	0.09	0.27	164.35	0.03	5.46	114.8	428.96	18.74	27.07	134.95	2.17	19.68	1.07	35.4
Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.61	75.28	23.27	190.09	1.07	20	22.18	0.28
Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6	0.05	0.11	22.8	0.06	1.27	101.49	289.96	49.95	20.91	149.83	2.21	14.35	14.09	56.41
Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	880	37.4	40.1	118.2	982.8	0.38	0.52	1437.23	0.22	15.9	1012.15	1276.27	254.04	124.35	604.69	9.39	73.94	56.4	141.44
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	20.5%	60.5%															
Процент от суток	61.5%	61.7%	55.4%	72.7%	63.7%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1430	60.5	72.4	162.7	1543.3	0.58	1.04	2183.33	2.47	28.3	1827.66	1915.28	719.48	190.26	1023.31	15.88	115	94.95	230.03
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	119.4%	268.9%		Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 1													

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	11.1	37.6	284	0.23	0.17	39.9	0.13	0.49	206.01	330.8	155.71	63.76	234.29	2.01	30.79	14.02	82.99
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.65	81.25	103.41	9.92	46.33	0.76	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Итого за Завтрак	530	14.9	12.8	74.3	472.9	0.38	0.29	53.8	0.13	27.39	555.66	606.75	298.62	96.38	350.12	4.06	36.78	27.47	204
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.6%	12.7%	72.7%															
Процент от суток	38.7%	31.6%	33.7%	37.8%	35.9%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.02	0.03	1.31	0	4.45	38.11	260.77	138.35	20.88	40.79	1.33	7.63	2.49	21.8
Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	3.67	26.4
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	840	32.2	25.4	122	845.7	0.34	0.24	168.75	0.16	10.79	1125.41	1018.33	488.01	99.69	399.7	7.05	93.7	27.76	68.96
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.9%	14.1%	67.9%															
Процент от суток	61.3%	68.4%	66.3%	62.2%	64.1%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1370	47.1	38.2	166.3	1318.6	0.72	0.53	222.55	0.29	38.18	1681.07	1625.08	786.63	196.07	749.82	11.11	130.48	55.23	272.96
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	81.4%	416.7%															

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.68	10.36	
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20	
Булочка с абрикосом	60	4	1.2	33.5	160.7	0.06	0.1	20.5	0.2	1.2	103.2	70.8	54	10.2	87	0.48	16.39	10.02	19.85	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	
Итого за Завтрак	570	20.5	11.8	106	612.2	0.28	0.33	72.45	0.39	11.76	730.21	676.35	389.52	75.74	362.72	5.72	49.34	26.26	64.01	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		14.9%	8.5%	76.6%																
Процент от суток	40.7%	34.6%	34%	49.2%	43.4%															

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7	0.05	0.07	1321.5	0.07	2.18	17.97	182.19	88.55	36.04	53.46	0.67	5.45	0.14	60.09	
Суп гороховый (вариант 2)	200	10	7.3	15.7	168.1	0.15	0.26	183.41	0.03	4.16	116.7	443.38	32.83	37.16	160.38	2.77	19.2	3.53	35.04	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06	
Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2	0.04	0.05	257.27	0.02	1.18	89.5	187.77	29.95	48.92	100.71	0.89	13.28	11.98	85.37	
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Обед	830	39	23	109	798.3	0.57	0.54	1781.37	0.21	8.72	856.23	1181.93	285.56	267.39	583.85	10.33	62.14	47.6	207.26	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		22.7%	13.4%	63.8%																
Процент от суток	59.3%	65.4%	66%	50.8%	56.6%															

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1400	59.5	34.8	215	1410.5	0.85	0.87	1853.82	0.6	20.48	1586.44	1858.28	675.08	343.13	946.57	16.05	111.48	73.86	271.27
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	58.4%	361.7%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.16	0.18	40.99	0.13	0.55	195	226.5	149.95	39.11	205.99	2.17	29.55	33.06	21.48
Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3	0	0.01	0.3	0	0.76	0.74	32.51	62.87	5.39	8.33	0.78	0.01	0.01	1.2
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	500	19.7	26	68.3	586.2	0.25	0.32	164.29	0.55	1.52	761.84	374.61	494.22	70	424.92	4.49	30.84	49.42	28.76
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.3%	22.8%	59.9%															
Процент от суток		37.6%	37.5%	44.1%	44%	43%													

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.85	0.18	28.82	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	9.78	16.6
Борщ с капустой и картофелем	200	8.5	9	8.5	148.6	0.05	0.29	199.63	0.03	6.32	129.37	357.47	32.42	28.23	137.81	2.43	20.74	3.81	30.7
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4	0.08	0.09	284.46	0.16	2.46	87.47	383.94	47.19	50.41	188.08	0.94	43.96	29.66	568.34
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	830	33.2	33	86.9	776.3	0.42	0.61	559.94	0.46	49.4	1017.18	1829.71	237.76	148.04	544.9	7.81	113.25	62.92	670.33
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.6%	21.5%	56.9%															
Процент от суток		62.4%	62.5%	55.9%	56%	57%													

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1330	52.9	59	155.2	1362.5	0.67	0.93	724.23	1.01	50.92	1779.02	2204.32	731.98	218.04	969.82	12.3	144.09	112.34	699.09
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	111.5%	294.2%	Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 1														