



Утверждаю

Директор МКОУ Овчинниковская СОШ

М.В.Фокина

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

Меню

(12-18 лет 12 дней в осенне- зимний период)

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	250	11.2	13.9	13.9	225.9	0.07	0.37	264.33	0.04	8.7	166.01	491.97	51.78	38.64	182.58	3.17	27.05	4.88	40.68
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
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 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
Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20
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
Итого за Обед	970	61.2	37.4	107.4	1012.7	0.56	0.87	540.64	0.15	71.71	936.35	1755.99	491.61	339.45	801.05	11.96	97.67	80.35	285.28
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		29.7%	18.2%	52.1%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
970	61.2	37.4	107.4	1012.7	0.56	0.87	540.64	0.15	71.71	936.35	1755.99	491.61	339.45	801.05	11.96	97.67	80.35	285.28
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	61.5%	175.6%															

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)	250	11.8	13.3	15.5	229.1	0.08	0.39	244.61	0.11	8.28	155.67	416.77	43.28	34.68	189.07	2.85	25.26	6.02	39.17
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
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 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	920	43.3	49.4	120.5	1100	0.38	0.62	306.89	0.38	16.59	1258.13	1185.51	379.29	110.6	552.75	9.47	104.2	30.56	82.61
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	23.1%	56.5%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																		
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
920	43.3	49.4	120.5	1100	0.38	0.62	306.89	0.38	16.59	1258.13	1185.51	379.29	110.6	552.75	9.47	104.2	30.56	82.61
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	114%	278.5%															

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	330	14.4	18	24.1	315.9	0.14	0.48	290.29	0.05	9.44	364.59	752.14	46.77	50.61	244.78	3.76	34.37	2.33	62.01
Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5	0.13	0.13	231	0.12	3.31	284.69	538.67	106.18	151.54	328.82	2.82	39.45	36.01	237.24
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	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
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
Итого за Обед	960	58.2	32.6	110.9	970.2	0.39	0.72	698.55	0.17	32.17	1058.09	1872.57	284.45	250.75	680.75	9.04	90.3	49.58	327.55
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		28.8%	16.2%	55%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
960	58.2	32.6	110.9	970.2	0.39	0.72	698.55	0.17	32.17	1058.09	1872.57	284.45	250.75	680.75	9.04	90.3	49.58	327.55
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	56.4%	190.8%															

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
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
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	250	11.2	13.9	13.9	225.9	0.07	0.37	264.33	0.04	8.7	166.01	491.97	51.78	38.64	182.58	3.17	27.05	4.88	40.68
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	950	42.9	45.8	99.9	982.6	0.49	0.76	776.83	0.6	28.58	1569.22	2038.92	521.63	179.35	761.81	8.67	120.19	63.24	690.82
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.7%	24.3%	53%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
950	42.9	45.8	99.9	982.6	0.49	0.76	776.83	0.6	28.58	1569.22	2038.92	521.63	179.35	761.81	8.67	120.19	63.24	690.82
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	107.1%	233.9%															

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	250	1.8	4.6	10.1	89	0.06	0.04	123.51	0	8.5	136.62	322.84	78.24	18.76	44.83	0.68	18.9	4	25.6
Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32.4	37	572	0.28	0.35	50.69	0.31	18.48	398.89	1529.99	42.73	78.72	391.2	5.78	63.16	27.05	171.56
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
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	920	46.1	40.9	96.7	938.3	0.54	0.6	197.49	0.31	37.5	1064.43	2307.01	314.71	164.65	671.22	9.94	95.98	51.76	242.86
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		25%	22.3%	52.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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		
920	46.1	40.9	96.7	938.3	0.54	0.6	197.49	0.31	37.5	1064.43	2307.01	314.71	164.65	671.22	9.94	95.98	51.76	242.86		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	89%	210.6%																	

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
Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2	0.06	0.36	227.18	0.04	13.7	155.37	391.19	56.52	31.03	168	2.69	24.66	10.61	30.85
Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.94	83.9	258	5.34	28.59	13.31	27
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	910	65.5	18.8	113	882.5	0.83	0.62	403.78	0.04	41.96	958.89	1806.09	469.35	259.65	740.44	12.51	73.21	69.74	264.43
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		33.2%	9.5%	57.3%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
910	65.5	18.8	113	882.5	0.83	0.62	403.78	0.04	41.96	958.89	1806.09	469.35	259.65	740.44	12.51	73.21	69.74	264.43
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	28.6%	172.7%															

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	
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)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	2.43	30.95	
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35	
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	910	29	27	118.2	830.8	0.59	1.84	4468.67	0.13	52.72	1081.86	1973.71	229.64	136.32	566.9	10.48	97.04	45.41	306.46	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		16.6%	15.5%	67.9%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день																				
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		
910	29	27	118.2	830.8	0.59	1.84	4468.67	0.13	52.72	1081.86	1973.71	229.64	136.32	566.9	10.48	97.04	45.41	306.46		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	92.9%	408.1%																	

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	250	10.7	10.5	15.4	199.4	0.09	0.35	216.79	0.1	4.83	146.86	428.78	26.16	29.66	166.26	2.64	24.11	2.29	38.15	
Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	25.49	4.98	32.63	
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 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	910	42.3	45.3	129.7	1094.9	0.4	0.66	597.57	0.63	63.41	1105.7	1700.72	464.1	175.37	671.89	7.43	123.24	80.53	761.86	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	20.8%	59.8%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

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		
910	42.3	45.3	129.7	1094.9	0.4	0.66	597.57	0.63	63.41	1105.7	1700.72	464.1	175.37	671.89	7.43	123.24	80.53	761.86		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	107%	307.3%																	

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 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	250	10.6	8.7	20.5	203	0.11	0.33	205.44	0.04	6.82	143.51	536.2	23.43	33.84	168.69	2.71	24.6	1.34	44.25
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
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	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	930	39.5	41.6	114.1	989	0.39	0.58	1477.04	0.23	14.18	1030.99	1279.16	259.67	130.3	639.49	9.64	77.85	56.51	145.59
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	21.3%	58.5%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
930	39.5	41.6	114.1	989	0.39	0.58	1477.04	0.23	14.18	1030.99	1279.16	259.67	130.3	639.49	9.64	77.85	56.51	145.59
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	105.6%	289.6%															

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	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	4.58	33	
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
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	920	34.1	27.7	131.7	912	0.38	0.26	200.02	0.18	11.86	1182.16	1108.46	530.9	107.26	426.27	7.5	102.29	28.68	77.94	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.6%	14.3%	68.1%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

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
920	34.1	27.7	131.7	912	0.38	0.26	200.02	0.18	11.86	1182.16	1108.46	530.9	107.26	426.27	7.5	102.29	28.68	77.94
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	81.3%	387%															

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)	250	12.4	9.1	19.7	210.1	0.19	0.32	229.26	0.03	5.2	145.88	554.22	41.04	46.45	200.47	3.46	24	4.41	43.8
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
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	910	43.1	26.1	120.2	887	0.66	0.62	1831.06	0.23	9.76	915.3	1336.64	303.09	300.71	660.14	11.83	71.39	51.11	219.23
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.7%	13.7%	63.5%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
910	43.1	26.1	120.2	887	0.66	0.62	1831.06	0.23	9.76	915.3	1336.64	303.09	300.71	660.14	11.83	71.39	51.11	219.23
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	60.5%	279.6%															

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	250	10.7	11.2	10.6	185.8	0.07	0.36	249.54	0.04	7.89	161.72	446.84	40.52	35.28	172.26	3.04	25.93	4.77	38.38
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
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	910	36	36.3	93	841.3	0.47	0.7	614.61	0.49	53.02	1081.89	2044.04	253.75	160.74	596.25	8.63	124.13	64.05	686.57
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.7%	21.9%	56.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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
910	36	36.3	93	841.3	0.47	0.7	614.61	0.49	53.02	1081.89	2044.04	253.75	160.74	596.25	8.63	124.13	64.05	686.57
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	101.3%	260.2%															