

Утверждаю
Директор МКОУ Овчинниковская СОШ
М.В.Фокина

A blue circular official stamp of the school director. The text around the perimeter reads "Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Овчинниковская средняя общеобразовательная школа". In the center, there is a signature and the word "Директор".

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

Меню

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

(для питания детей начальных классов)

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
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
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
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 Обед	720	50	23.5	93.5	786.8	0.49	0.5	276.31	0.11	63.01	770.34	1264.02	439.83	300.81	618.47	8.79	70.62	75.47	244.6
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		29.9%	14.2%	55.9%															
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
720	50	23.5	93.5	786.8	0.49	0.5	276.31	0.11	63.01	770.34	1264.02	439.83	300.81	618.47	8.79	70.62	75.47	244.6
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	47.3%	186.9%															

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 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 (крупяно-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	
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 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	
Котлета "Особенная"	90	11.5	10.1	7.4	166.3	0	0	0	0	0	312.3	141.3	17.82	15.39	110.52	1.26	0	0	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	790	33.2	40.9	91.3	867.2	0.21	0.42	230.61	0.27	12.9	950.76	923.45	331.44	86.25	428.27	7.42	48.4	18.72	67.9	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	24.8%	55.2%																
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
790	33.2	40.9	91.3	867.2	0.21	0.42	230.61	0.27	12.9	950.76	923.45	331.44	86.25	428.27	7.42	48.4	18.72	67.9
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	123.5%	274.9%															

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 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
Плов с курицей	330	45	10.7	54.9	495.6	0.15	0.15	272.25	0.14	3.9	335.53	634.86	125.14	178.6	387.54	3.33	46.49	42.44	279.6
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	705	52.1	16.7	106.1	783.3	0.31	0.29	477.59	0.14	103	873.73	970.74	253.41	217.04	493.15	6.17	63.61	58.39	310.8
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		29.8%	9.6%	60.7%															
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
705	52.1	16.7	106.1	783.3	0.31	0.29	477.59	0.14	103	873.73	970.74	253.41	217.04	493.15	6.17	63.61	58.39	310.8
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	32.2%	203.8%															

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
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
Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4	0.01	0.11	91	0.34	0.25	283.5	30.8	308	12.25	175	0.35	0	4.38	0
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)	100	13.9	7.4	6.3	147.1	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	97.19	426.6	52.44	56.01	208.98	1.05	48.84	32.96	631.49
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	700	36.7	37.8	76.4	792.6	0.46	0.57	577.53	0.63	21.03	1333.41	1822.27	617.61	173.68	728.06	5.96	112.87	57.51	752.34
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.3%	25.1%	50.6%															
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
700	36.7	37.8	76.4	792.6	0.46	0.57	577.53	0.63	21.03	1333.41	1822.27	617.61	173.68	728.06	5.96	112.87	57.51	752.34
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	103.5%	208.3%															

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
Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.16	13.6
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
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	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	775	38.2	33.2	72.7	741.5	0.44	0.53	163.67	0.26	31.18	728.81	1955.83	279.9	140.33	570.6	8.34	72.02	40.78	205.48
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		26.5%	23.1%	50.4%															
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
775	38.2	33.2	72.7	741.5	0.44	0.53	163.67	0.26	31.18	728.81	1955.83	279.9	140.33	570.6	8.34	72.02	40.78	205.48
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87.2%	190.3%															

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
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
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	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
Итого за Обед	750	57.1	15.1	85.1	705	0.67	0.5	304.97	0.03	29.22	682.74	1450.75	417.96	222.55	618.14	10	61.76	57.4	241.41
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		36.2%	9.7%	54.1%															
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
750	57.1	15.1	85.1	705	0.67	0.5	304.97	0.03	29.22	682.74	1450.75	417.96	222.55	618.14	10	61.76	57.4	241.41
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	26.7%	149.2%															

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	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.12	10.2	
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	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Итого за Обед	765	25.8	24.6	99.1	720	0.51	1.78	4444.95	0.11	45.21	889.43	1676.5	189.96	114.71	500.47	9.36	85.12	39.98	282.01	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.2%	16.4%	66.3%																
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	
765	25.8	24.6	99.1	720		0.51	1.78	4444.95	0.11	45.21	889.43	1676.5	189.96	114.71	500.47	9.36	85.12	39.98	282.01	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	95.3%	385%																	

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 белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	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 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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	795	36.9	41.8	103.1	935.5	0.33	0.57	550.53	0.59	62.44	865.57	1565.49	429.77	158.18	596.72	6.28	113.2	72.96	744.44
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	23%	56.7%															
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
795	36.9	41.8	103.1	935.5	0.33	0.57	550.53	0.59	62.44	865.57	1565.49	429.77	158.18	596.72	6.28	113.2	72.96	744.44
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	113.8%	280.1%															

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 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
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	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	845	34.8	39.5	93.7	869.6	0.33	0.51	1435.95	0.22	12.82	822.08	1131.77	247.23	116.98	578.35	8.58	71.97	49.96	132.39
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.7%	23.6%	55.8%															
Процент от суток		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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
845	34.8	39.5	93.7	869.6	0.33	0.51	1435.95	0.22	12.82	822.03	1131.77	247.23	116.98	578.35	8.58	71.97	49.96	132.39
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	114.1%	269.9%															

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
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.8	4.58	1.5	13.08
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
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8	0	0	0	0	0	347	157	19.8	17.1	122.8	1.4	0	0	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	765	26.6	21.8	101.5	708.3	0.21	0.12	144.54	0.09	6.97	928.94	774.02	418.37	79.42	325.04	5.53	44.06	17.7	55.75
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.7%	14.6%	67.7%															
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
765	26.6	21.8	101.5	708.3	0.21	0.12	144.54	0.09	6.97	928.94	774.02	418.37	79.42	325.04	5.53	44.06	17.7	55.75
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	82.3%	382.3%															

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
Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	0.03	0.04	792.9	0.04	1.31	10.78	109.31	53.13	21.62	32.08	0.4	3.27	0.08	36.05
Суп гороховый	200	10.1	9	17.1	190.3	0.16	0.26	159.59	0.03	4.92	116.77	487.2	33.24	38.5	164.5	2.83	19.6	3.56	36.94
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	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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Обед	785	37.6	24.3	98.5	763.3	0.57	0.52	1232.79	0.2	8.61	698.8	1156.59	252.12	271.79	575.39	10.41	63.85	43.92	183.98
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.4%	15.2%	61.4%															
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
785	37.6	24.3	98.5	763.3	0.57	0.52	1232.79	0.2	8.61	698.8	1156.59	252.12	271.79	575.39	10.41	63.85	43.92	183.98
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	64.9%	262.4%															

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		
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	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	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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25		
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0		
Итого за Обед	845	32.9	33	91.2	792.7	0.45	0.62	717.61	0.3	80.6	968.76	2104.31	271.17	159.7	553.61	7.84	119.13	70.24	681.94		
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4																
Процент от общей массы пищевых веществ		20.9%	21%	58.1%																	
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			
845	32.9	33	91.2	792.7	0.45	0.62	717.61	0.3	80.6	968.76	2104.31	271.17	159.7	553.61	7.84	119.13	70.24	681.94			
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	100.5%	277.9%																		