



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)

(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 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 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
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	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Итого за Завтрак	640	23.6	19.4	90.3	630.2	0.3	0.5	152.74	0.36	16.44	849.56	1011.61	600.76	139.74	483	3.84	42.6	22.58	73.69
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.7%	14.6%	67.7%															
Процент от суток	40.8%	28.2%	35.3%	41.6%	37.1%														

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
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	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41
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	930	60.3	35.6	126.7	1068.4	0.6	0.7	521.19	0.16	71.11	1114.97	1690.64	385.32	349.37	764.48	13.12	92.6	87.94	271.77
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		27%	16%	57%															
Процент от суток	59.2%	71.8%	64.7%	58.4%	62.9%														

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
1570	83.9	55	217	1698.6	0.9	1.2	673.93	0.52	87.55	1964.53	2702.25	986.08	489.11	1247.48	16.96	135.2	110.52	345.46
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	65.7%	258.9%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, 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
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	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
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
Печенье	60	4.5	5.9	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	580	17.1	21.6	111.9	710.7	0.26	0.33	91.47	0.2	1.07	784.78	448.53	322.16	71.75	328.38	3.76	44.94	19.03	64.97
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		11.3%	14.3%	74.3%															
Процент от суток	38.2%	28%	30.2%	47.2%	38.7%														

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
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 (крупа 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	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
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	940	44	50.1	124.8	1126.2	0.38	0.62	309.34	0.39	16.59	1278	1192.68	393.4	111.56	558.18	9.57	106.97	30.57	84.2
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	22.8%	57.1%															
Процент от суток	61.8%	72%	69.8%	52.8%	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
1520	61.1	71.7	236.7	1836.9	0.64	0.95	400.81	0.59	17.66	2062.78	1641.21	715.56	183.31	886.56	13.33	151.91	49.6	149.17
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	117.3%	387.8%															

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"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.53	5.3	38.9
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	550	17.7	19.1	87.7	592.9	0.23	0.33	47.24	0.08	1.18	496.14	447.32	328.83	76.6	305.6	2.68	47.17	16.4	61.8
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.3%	15.3%	70.5%															
Процент от суток	37.4%	23.6%	39.8%	41.6%	37.7%														

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	250	10.9	13.7	18.2	239.4	0.11	0.36	219.92	0.04	7.15	276.2	569.8	35.43	38.34	185.44	2.85	26.04	1.77	46.98	
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 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	57.7	28.8	123	981	0.41	0.61	628.18	0.16	29.88	1180.4	1742.63	282.61	247.38	656.71	8.85	82.93	56.85	316.87	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		27.5%	13.7%	58.8%																
Процент от суток	62.6%	76.4%	60.2%	58.4%	62.3%															

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	
1470	75.4	47.9	210.7	1573.9	0.64	0.94	675.42	0.24	31.06	1676.54	2189.95	611.44	323.98	962.31	11.53	130.1	73.25	378.67	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	63.4%	279.9%																

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	200	16.9	24	4.3	300.7	0.1	0.54	243.72	2.91	0.4	313.23	240.11	145.79	22.32	270.18	2.78	52.87	34.74	83.5
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	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
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	590	33.7	37.1	47.1	657.1	0.32	0.85	348.97	3.2	39.29	939.75	727.94	627.39	93.14	625.06	5.48	66.15	54.01	277.85
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		28.6%	31.5%	39.9%															
Процент от суток	38.8%	48.7%	49.7%	32.2%	42.8%														

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	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	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 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	930	35.7	37.5	99.1	876.6	0.47	0.67	702	0.32	29.73	1286.79	2071.33	259.4	167.91	607.27	8.12	123.99	56.51	696.52
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.6%	21.8%	57.6%															
Процент от суток	61.2%	51.3%	50.3%	67.8%	57.2%														

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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1520	69.4	74.6	146.2	1533.7	0.79	1.52	1050.97	3.52	69.02	2226.54	2799.27	886.79	261.05	1232.33	13.6	190.14	110.52	974.37
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	107.7%	211.3%															

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 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
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
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		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		12.3%	16.8%	71%															
Процент от суток	38.3%	25.1%	33.8%	44.3%	37.7%														

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
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	316.52	1529.96	41.83	78.67	391.02	5.78	51.96	27.05	171.56
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	920	42.8	38.2	104.2	932.3	0.5	0.52	282.24	0.31	116.98	945.27	2131.57	247.09	136.89	567.21	9.43	75.78	50	222.86
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		23%	20.6%	56.3%															
Процент от суток	61.7%	74.9%	66.2%	55.7%	62.3%														

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
1490	57.1	57.8	187.1	1497.3	0.82	0.8	389.14	0.57	128.71	1497.35	2855.32	496.13	261.32	878.95	13.54	109.66	71.37	273.92
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	101.3%	328.1%															

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
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	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.2	0.22	51.24	0.16	0.69	243.75	283.13	187.44	48.88	257.49	2.72	36.93	41.33	26.85
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	550	18.6	22.3	101.6	680.5	0.33	0.4	117.03	0.29	1.36	605.97	601.81	356.68	97.25	430.28	5.13	47.21	55.69	52.93
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.1%	15.6%	71.3%															
Процент от суток	35%	19.8%	46.5%	38.9%	36.8%														

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
Ци 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	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	14.78	30
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 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	1020	75.7	25.6	159.3	1169.6	0.89	0.65	474.38	0.16	17.03	1143.72	1783.97	459.88	300.4	874.2	13.35	97.8	80.15	306.79
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		29%	9.8%	61.2%															
Процент от суток	65%	80.2%	53.5%	61.1%	63.2%														

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
1570	94.3	47.9	260.9	1850.1	1.22	1.05	591.41	0.45	18.39	1749.69	2385.78	816.56	397.65	1304.48	18.48	145.01	135.84	359.72
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	50.7%	277.1%															

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
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
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
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	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		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.7%	15.2%	69.1%															
Процент от суток	39.3%	40.3%	41.2%	42.1%	41.6%														

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
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 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	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	60.7%	59.7%	58.8%	57.9%	58.4%														

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
1500	48.5	45.8	204.1	1422.1	0.85	2.16	4609.22	0.55	96.73	1849.98	2470.79	757.55	202.46	931.19	13.64	128.06	72.24	486.58
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	94.3%	420.7%															

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	
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	21.2	163.2	0.11	0.22	29.85	0.03	0.91	104.02	233.13	212.19	24.12	152.9	0.44	21.05	3.1	39.67	
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	570	20.7	18.1	90.1	606.3	0.26	0.41	47.1	0.03	1.59	475.54	539.56	394.79	73.44	340.78	2.74	34.03	18.52	83.72	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		16.1%	14.1%	69.8%																
Процент от суток	38.5%	32.9%	28.7%	40.9%	35.6%															

Обед																			
Название блюда*	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	С, 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 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	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	61.5%	67.1%	71.3%	59.1%	64.4%														

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
1480	63	63.4	219.8	1701.2	0.66	1.07	644.67	0.66	65	1581.24	2240.28	858.89	248.81	1012.67	10.17	157.27	99.05	845.58
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	100.7%	349.2%															

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
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	180	13.3	18.1	6.2	241.3	0.1	0.43	741.27	2.19	1.23	266.61	258.33	121.33	32.22	226.2	2.39	45.33	26.26	88.57
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	580	25.3	35.3	45.5	600.7	0.22	0.59	869.65	2.61	12.6	859.94	682.06	485.66	71.28	456.32	6.89	48.62	42.93	103.35
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.9%	33.2%	42.8%															
Процент от суток	38.4%	39.1%	45.8%	27.1%	37%														

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
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	930	39.5	41.8	122.3	1023.4	0.4	0.58	1478.32	0.23	17.26	1040.86	1383.51	258.73	131.12	638.43	9.93	78.86	56.67	150.29
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	20.5%	60.1%															
Процент от суток	61.6%	60.9%	54.2%	72.9%	63%														

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
1510	64.8	77.1	167.8	1624.1	0.62	1.17	2347.97	2.84	29.86	1900.8	2065.57	744.39	202.4	1094.75	16.82	127.48	99.6	253.64
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	118.8%	258.8%		Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 1													

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	250	10.5	13.9	47	355	0.29	0.22	49.88	0.16	0.62	257.51	413.5	194.63	79.7	292.86	2.51	38.49	17.53	103.74
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	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Итого за Завтрак	590	17	15.7	84.4	547.4	0.45	0.34	64.78	0.16	31.32	608.36	704.95	341.04	113.42	410.39	4.57	44.51	30.99	239.78
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.6%	13.4%	72%															
Процент от суток	39.1%	33.4%	36.3%	39%	37.5%														

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
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 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	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	60.9%	66.6%	63.7%	61%	62.5%														

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	
1510	51.1	43.4	216.1	1459.4	0.83	0.6	264.8	0.34	43.18	1790.52	1813.41	871.94	220.68	836.66	12.07	146.8	59.67	317.72	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	84.9%	422.6%																

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	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.79	260.47	18.12	167.21	1.28	34.45	2.81	17.27	
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	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	550	23.9	15.9	105.4	659.4	0.27	0.35	89.89	0.52	1.79	765	418.07	473.71	71.19	405.6	3.81	60.48	23.93	60.02	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
Процент от общей массы пищевых веществ		16.5%	10.9%	72.6%																
Процент от суток	37.7%	35.7%	37.8%	46.7%	42.6%															

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	
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	62.3%	64.3%	62.2%	53.3%	57.4%															

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
1460	67	42	225.6	1546.4	0.93	0.97	1920.95	0.75	11.55	1680.3	1754.71	776.8	371.9	1065.74	15.64	131.87	75.04	279.25
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	62.5%	337.1%															

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
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	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.2	0.22	51.24	0.16	0.69	243.75	283.13	187.44	48.88	257.49	2.72	36.93	41.33	26.85
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	550	21.8	28.4	78	653.7	0.29	0.36	174.54	0.58	1.66	810.59	431.24	531.71	79.77	476.42	5.04	38.22	57.69	34.13
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
Процент от общей массы пищевых веществ		17%	22.1%	60.9%															
Процент от суток	37.7%	37.9%	43.8%	45.6%	43.7%														

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 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	62.3%	62.1%	56.2%	54.4%	56.3%														

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
1460	57.8	64.7	171	1495	0.76	1.06	789.15	1.07	54.68	1892.48	2475.28	785.46	240.51	1072.67	13.67	162.35	121.74	720.7
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	112%	297.1%	Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 1														