

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МБОУ "СОШ с.Ядрино" одноклассов
горячее питание (горячий завтрак) 12-18 лет

01.09.2022г

День № 1

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У	Е		С	А(мкг)	В1	В2	В6	Са	Р	Мg	Fe			
71М	Завтрак																		
233М/328М/ссж	Подлариновка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,14				2,80	5,20	4,00	0,18			
125М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (ми)	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41			100,55	218,67	44,25	0,79			
377М/ссж	Картофель отварной	180	3,58	5,06	28,83	175,48	0,21	35,28	24,00	0,24			23,50	105,01	40,84	1,63			
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01			7,86	10,23	5,48	0,94			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78			22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	540,00	20,68	15,24	70,71	505,23	0,43	45,56	77,28	1,58			157,27	371,61	100,57	4,14			
49М/ссж	Салат витаминный	100	1,08	6,90	9,36	105,14	0,03	41,33	0,55	3,05			10,83	21,39	12,69	0,78			
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином	250	3,76	3,04	17,44	112,49	0,11	16,68	6,13	0,73			18,61	77,08	26,83	1,04			
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100	15,68	21,67	15,44	320,14	0,12	1,40	80,11	2,66			18,86	142,29	23,87	1,82			
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99			14,27	56,68	10,26	1,04			
350М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	0,01	40,00	0,00	0,14			10,76	6,60	6,20	0,31			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72			12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77			12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	34,41	36,06	150,43	1061,16	0,54	99,41	103,29	9,06			98,22	407,19	114,45	7,45			
	Всего за Понедельник-1	1460	55,09	51,29	221,15	1566,39	0,97	144,97	180,57	10,63			255,49	778,80	215,02	11,60			

День № 2

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У	Е		С	А(мкг)	В1	В2	В6	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																		
382М/ссж	Каша Боярская	100	4,80	14,40	19,50	221,70	0,10	0,60	200,00	0,90			78,30	109,30	23,90	0,80			
14М	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01			125,69	119,11	32,89	1,10			
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10			2,40	3,00		0,02			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78			22,56	32,50	6,00	0,60			
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20			16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за завтрак	460,00	13,07	26,62	69,25	567,70	0,23	12,20	250,13	1,99			244,94	274,91	71,79	4,72			
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05			33,15	37,07	19,85	0,83			
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,34	5,79	13,16	115,35	0,07	22,49	12,50	1,90			49,90	60,43	27,15	1,26			
255 М/ссж	Печень по - строгановски, 50/50	100	16,30	29,10	5,30	347,00	0,30	13,90	1400,00	0,70			51,80	313,50	21,20	7,70			
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30			6,89	99,27	32,66	0,67			
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10			32,00	29,20	21,00	0,69			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72			12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77			12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	31,93	46,44	137,67	1096,13	0,65	49,69	1431,41	8,54			198,64	642,62	156,46	13,60			
	Всего за Вторник-1	1380	76,94	119,49	344,60	2759,97	1,52	111,58	3112,95	19,06			642,23	1560,15	384,72	31,93			

День № 3

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б				У	В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
45М/ссж	Салат из белокачанной капусты	60,00	1,53	3,42	7,70	41,20	0,03	35,74	0,00	1,58	40,28	29,84	16,33	0,55			
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41			
269М/ссж	Коптелые сосиски (свино-говяжьи) с маслом сливочным	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51			
6М/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	590,00	31,20	30,07	108,62	806,81	0,66	92,29	96,41	4,04	99,65	469,61	211,05	9,28			
	Обед																
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	100	0,97	5,18	7,20	81,68	0,05	7,17	0,00	2,60	22,50	38,78	27,82	1,05			
87М/ссж	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,23	5,77	7,51	92,17	0,06	34,56	12,50	1,87	57,24	46,62	19,42	0,71			
278М/331М/ссж	Гарбузи свино-говяжьи	100	9,04	13,43	11,69	204,32	0,21	3,75	7,78	2,44	26,75	108,93	19,53	1,54			
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35	28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38				
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	29,47	33,22	130,67	946,25	0,84	123,25	113,92	9,44	161,26	549,60	266,03	11,65			
	Всего за Среда-1	1510	60,67	63,28	239,28	1753,07	1,50	215,55	210,34	13,48	260,91	1019,21	477,08	20,93			

День № 4

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б				У	В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
42М/ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,80	5,26	10,31	57,87	0,08	13,66	0,00	2,32	15,41	48,88	19,34	0,77			
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67			
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (м)	100	14,47	9,70	6,24	170,82	0,14	1,78	59,20	0,45	111,72	242,97	49,17	0,88			
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	590,00	28,57	23,06	107,87	712,22	0,38	17,23	86,01	3,85	281,34	513,62	121,18	3,05			
	Обед																
36М	Салат картофельный с сельдью	100	5,04	3,73	12,24	102,89	0,10	15,00	6,00	0,44	25,36	93,36	31,79	1,00			
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,48	159,83	0,24	11,93	6,13	1,93	38,83	121,65	40,27	2,14			
267К/ссж	Оладьи из печени с морковью	100	19,04	11,98	16,85	252,17	0,40	26,96	6627,50	2,89	27,76	314,70	24,00	6,36			
302М/ссж	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	0,05	0,00	16,80	0,30	6,85	98,60	32,44	0,66			
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	43,61	26,14	160,78	1053,03	0,97	54,69	6658,53	8,14	155,70	760,66	184,10	13,31			
	Всего за Четверг-1	1510	72,18	49,20	268,65	1765,25	1,34	71,92	6744,54	11,99	437,05	1274,28	305,27	16,36			

День № 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		А(мкг)	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
														В1	С	А(мкг)	Е	
	Завтрак																	
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,14			2,80	5,20	4,00	0,18			
171 М/с/ж	Каша перловая рассыпчатая	180	5,30	5,84	37,83	225,25	0,07	0,00	28,80	0,69		24,46	184,60	22,64	1,04			
290М/330М/с/ж	Куры тушеные в соусе, 50/50	100	16,23	16,24	2,73	222,45	0,11	1,71	69,44	0,82		24,09	143,42	17,49	1,41			
377М/с/ж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01		7,86	10,23	5,48	0,94			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78		22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	550,00	25,61	23,52	76,82	623,73	0,26	10,39	98,24	2,45		81,77	375,95	55,61	4,18			
Обед																		
45М/с/ж	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	3,42	7,70	68,67	0,03	35,74	0,00	1,58		40,28	29,84	16,33	0,55			
98М/с/ж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	3,57	4,77	10,32	99,12	0,08	20,18	6,30	1,48		28,99	61,96	21,83	0,86			
249К	Рыба запеченная с картофелем по-русски (треска)	220	18,54	8,79	28,17	266,16	0,30	20,92	12,98	4,00		95,25	292,53	41,31	1,67			
350М/с/ж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	0,01	40,00	0,00	0,14		10,76	6,60	6,20	0,31			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72		12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77		12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	860	30,51	17,99	109,49	718,59	0,58	116,84	21,38	8,69		200,18	494,08	120,26	5,85			
	Всего за Пятницу-1	1410	56,12	41,51	186,32	1342,31	0,84	127,22	119,62	11,14		281,95	870,03	175,87	10,03			

День № 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		А(мкг)	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
														В1	С	А(мкг)	Е	
	Завтрак																	
71М	Подгариновка из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03		5,10	9,00	4,20	0,15			
274М/331М/с/ж	Зразы рубленые	150	16,31	21,57	19,42	337,98	0,14	13,35	35,94	4,70		51,82	193,34	32,47	3,06			
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98		15,67	55,67	9,96	1,01			
377М/с/ж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01		7,86	10,23	5,48	0,94			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78		22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	610,00	27,17	28,15	98,81	759,71	0,34	18,49	59,94	6,50		103,01	300,75	58,11	5,77			
Обед																		
63К/с/ж	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,35	5,13	11,53	98,44	0,02	7,91	0,00	2,43		36,12	40,20	25,42	1,33			
95М	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48		22,06	62,94	23,53	0,94			
161К/с/ж	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,58	16,56	35,76	370,74	0,29	38,00	16,00	0,71		45,57	278,53	65,75	4,27			
342М/с/ж	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,06	22,41	87,21	0,01	60,00	0,22	0,22		10,80	9,90	9,30	0,45			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72		12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77		12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	790	30,99	27,14	120,18	844,22	0,57	127,05	23,00	6,32		139,45	494,72	158,60	9,45			
	Всего за Понедельник-2	1400	58,16	55,29	218,98	1603,94	0,90	145,55	82,94	12,82		242,46	795,47	216,72	15,22			

День № 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Ж				У	В 1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20			
175М/сжж	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	0,13	0,70	41,63	0,20	148,34	180,76	42,04	0,90			
382М/сжж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10			
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	620,00	19,29	18,77	91,93	618,94	0,26	12,46	97,76	1,29	512,58	471,37	98,93	5,00			
Обед																	
42М/сжж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	1,80	5,26	10,31	96,44	0,08	13,66	0,00	2,32	15,41	48,88	19,34	0,77			
103М/сжж	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,52	4,37	20,87	141,32	0,13	16,74	6,13	1,42	21,36	79,18	26,46	1,17			
290М/330М/сжж	Куры тушёные в соусе, 60/40	100	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27			
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35	28,00	28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38			
349М/сжж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	107,47	0,02	0,80	0,00	1,10	32,00	29,20	21,00	0,69			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10				
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	38,50	32,99	143,61	1025,24	0,83	32,74	98,73	7,77	134,34	630,25	277,22	11,74			
	Всего за Вторник-2	1540	57,80	51,76	235,54	1644,18	1,09	45,20	196,48	9,06	646,92	1101,62	376,15	16,74			

День № 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Ж				У	В 1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
71 М	Поджаривка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
291М/сжж	Плов из птицы (индейка)	250	27,05	33,14	47,01	595,37	0,13	5,75	11,38	4,04	31,90	336,75	62,44	2,60			
377М/сжж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	540,00	31,19	34,59	83,28	770,99	0,22	12,22	11,38	4,87	69,12	391,48	79,52	4,35			
Обед																	
109К	Салат фруктовый	100	1,32	0,57	8,43	49,90	0,02	51,12	2,00	0,17	46,60	29,00	14,80	1,13			
84М/сжж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	0,11	13,39	10,00	2,05	49,26	101,50	34,08	1,69			
234М/сжж	Биточки рыбные (горбуша), 70/30	100	11,81	9,35	13,13	184,33	0,15	0,54	24,00	2,97	47,41	132,04	24,39	0,83			
309М/сжж	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04			
350М/сжж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	0,01	40,00	0,00	0,14	10,76	6,60	6,20	0,31			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	31,10	20,23	145,93	893,12	0,55	105,05	52,50	7,80	193,20	428,98	124,32	7,45			
	Всего за Среда-2	1460	62,28	54,82	229,21	1664,11	0,77	117,27	63,87	12,67	262,32	820,46	203,84	11,80			

День № 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
234М/сж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	100	12,46	12,35	15,26	222,43	0,11	0,73	34,89	3,75	59,09	173,98	31,10	1,02			
312М/сж	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63			
71М	Поджаренная из огурцов свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15			
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	580,00	21,04	19,18	85,98	605,42	0,41	93,34	104,68	5,00	150,26	346,38	86,39	3,60			
	Обед																
ТТК	Салат из морской капусты	100	1,76	18,13	3,66	189,61	0,04	3,20	1,91	3,26	35,84	51,95	132,66	12,40			
101М/сж	Суп картофельный с рисом	250	3,76	3,04	17,44	112,49	0,11	16,68	6,13	0,73	18,61	77,08	26,83	1,04			
326К/сж	Наггеты куриные	100	23,87	12,49	13,69	244,66	0,14	1,84	97,44	0,81	27,85	194,45	28,19	2,14			
321М/сж	Капуста тушеная	200	5,17	3,50	20,13	136,18	0,11	110,02	17,78	0,47	120,16	90,29	46,12	1,82			
350М/сж	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	0,01	40,00	0,00	0,14	10,76	6,60	6,20	0,31			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	940	41,42	38,17	118,24	967,57	0,56	171,74	125,36	6,90	238,11	523,52	274,60	20,17			
	Всего за Четверг-2	1520	62,46	57,35	204,22	1572,99	0,97	265,08	230,04	11,90	388,37	869,90	361,00	23,78			

День № 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
71М	Поджаренная из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27			
280К/сж	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,50	8,48	192,29	0,05	2,87	0,00	1,97	22,73	125,64	28,24	2,09			
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01			
377М/сж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Итого за завтрак	560,00	22,10	19,12	88,44	617,63	0,25	14,04	24,00	3,95	73,02	231,85	55,69	4,91			
	Обед																
51 М/сж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,54	5,12	13,54	106,79	0,03	7,70	0,00	2,58	41,08	48,25	24,55	1,41			
96М/сж	Рассольник ленинградский	250	3,84	5,83	17,25	137,40	0,11	16,83	6,30	1,95	20,08	77,75	28,00	1,09			
288М/330М/сж	Куры тушеные в соусе	100	16,23	16,24	2,73	222,46	0,11	1,71	69,44	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41			
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35	68,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38				
473К/сж	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	0,02	77,78	63,54	0,33	10,89	11,36	4,59	0,50			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	2,10	0,77	12,25	55,30	16,45	1,37			
	Итого за Обед	920	38,84	36,02	137,78	1034,73	0,77	104,02	169,38	7,88	140,03	624,69	269,31	12,26			
	Всего Пятница-2	1480	60,94	55,13	226,22	1652,36	1,02	118,06	193,38	11,83	213,05	856,54	324,99	17,17			