

Удобрение  
на 2021-2022 уч. год. (с 19 до 18 лет)

жестяные банки

1 неделя 1 день

| № п/п   | рецепта | Приним пищи, наименование блюда               | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | В1      | В2       | С     | А      | Д      | Ca     | P       | Mg     | Fe      | Иод    |
|---------|---------|-----------------------------------------------|-----------|----------------------|----------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|
| ЗАВТРАК |         |                                               |           |                      |                |         |          |       |        |        |        |         |        |         |        |
| 1       | 203     | Фрикадельки из говядины паровые               | 100       | 12,18                | 27,54          | 220,84  | 0,126    | 0,27  | 2,46   | 64,062 | 0,613  | 72,006  | 65,4   | 53,19   | 0,0012 |
| 2       | 227     | Макароны отварные                             | 180       | 6,174                | 5,196          | 36,15   | 117,9    | 0,061 | 4,824  | 43,83  | 0,614  | 67,242  | 45,042 | 11,448  | 0,0006 |
| 3       | 296     | Чай с молоком с сахаром                       | 200       | 0,84                 | 0,96           | 10,38   | 53,592   | 0,013 | 1,644  | 30,582 | 0,054  | 15,402  | 0,006  | 3,456   | 0,0006 |
| 4       | промыш  | Хлеб ржаной                                   | 37        | 1,09                 | 0,24           | 9,78    | 37,5     | 0,003 | 0,798  | 12     | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,0003 |
| 5       | промыш  | Хлеб пшеничный                                | 45        | 2,87                 | 0,6            | 11,004  | 58,02    | 0,004 | 0,798  | 12,39  | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,0003 |
| 6       | промыш  | Яблоки                                        | 100       | 0,36                 | 0              | 16,14   | 41,4     | 0,06  | 4,254  | 30,402 | 0,006  | 61,212  | 13,212 | 13,872  | 0,0072 |
| 7       | промыш  | Конфета                                       | 10        | 0,024                | 0,006          | 0,942   | 75,456   | 0,12  | 2,028  | 7,236  | 0,006  | 0,006   | 0,006  | 2,736   | 0      |
| 8       | 365     | Масло сливочное (порциями)                    | 15        | 0,12                 | 6,3            | 0,12    | 63       | 0,042 | 2,406  | 19,688 | 0,636  | 75,042  | 33,042 | 6,042   | 0,003  |
|         |         | Итого:                                        | 675       | 23,658               | 26,922         | 112,056 | 667,708  | 0,429 | 19,212 | 220,17 | 1,9776 | 340,15  | 209,55 | 96,392  | 0,0132 |
| ОБЕД    |         |                                               |           |                      |                |         |          |       |        |        |        |         |        |         |        |
| 1       | 1       | Винегрет овощной                              | 100       | 0,96                 | 2,82           | 7,296   | 111,978  | 0,096 | 5,04   | 63,654 | 0,072  | 82,836  | 98,4   | 7,854   | 0,018  |
| 2       | 35      | Борщ из свеклы капусты с маслом и со сметаной | 250       | 5,136                | 7,824          | 23,394  | 210,6    | 0,113 | 4,086  | 64,254 | 1,292  | 100,87  | 98,46  | 38,076  | 0,0222 |
| 3       | 182     | Запеканка капустная с говядиной               | 110       | 14,622               | 14,058         | 25,63   | 272,806  | 0,08  | 0,642  | 99,456 | 1,044  | 94,146  | 148    | 21,582  | 2,7    |
| 4       | промыш  | Хлеб ржаной                                   | 40        | 1,09                 | 0,24           | 9,78    | 37,5     | 0,003 | 0,798  | 12     | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,0003 |
| 5       | промыш  | Хлеб пшеничный                                | 45        | 2,87                 | 0,6            | 11,004  | 58,02    | 0,004 | 0,798  | 12,39  | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,0003 |
| 6       | 283     | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,36                 | 0              | 18,84   | 74,4     | 0,028 | 9,354  | 40,536 | 0,96   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,0018 |
| 7       | 234     | Булочка ванильная                             | 60        | 5,286                | 2,73           | 21      | 199      | 0,03  | 2,07   | 27,54  | 0,6    | 18,654  | 78,66  | 6,642   | 0,0012 |
|         |         | Итого:                                        | 800       | 30,324               | 28,272         | 116,944 | 964,304  | 0,412 | 22,788 | 319,83 | 4,022  | 379,818 | 510,43 | 85,256  | 0,0468 |
|         |         | Всего в день:                                 | 1457      | 53,982               | 55,194         | 229     | 1632,012 | 0,841 | 42     | 540    | 5,9996 | 719,97  | 719,98 | 181,648 | 0,06   |

1 неделя 2 день

| № п/п   | рецепта | Приним пищи, наименование блюда      | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | В1     | В2      | С     | А     | Д      | Ca     | P      | Mg     | Fe     | Иод    |
|---------|---------|--------------------------------------|-----------|----------------------|----------------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ЗАВТРАК |         |                                      |           |                      |                |        |         |       |       |        |        |        |        |        |        |
| 1       | 112     | Каши пшенная молочная жидкая         | 200       | 11,58                | 11,22          | 32,838 | 215,148 | 0,016 | 3,624 | 52,632 | 0,614  | 73,206 | 61,26  | 9,192  | 0,0006 |
| 2       | 286     | Кофейный напиток на ступенном молоке | 200       | 1,674                | 2,394          | 11,126 | 71,214  | 0,018 | 1,62  | 30,54  | 0,054  | 15,39  | 6,006  | 3,456  | 0,0012 |
| 3       | промыш  | Хлеб ржаной                          | 37        | 1,09                 | 0,24           | 9,78   | 37,5    | 0,003 | 0,798 | 12     | 0,025  | 24,5   | 26,001 | 2,824  | 0,0003 |
| 4       | промыш  | Хлеб пшеничный                       | 45        | 2,87                 | 0,6            | 11,004 | 58,02   | 0,004 | 0,798 | 12,39  | 0,029  | 24,742 | 26,84  | 2,824  | 0,0003 |
| 5       | промыш  | Груши                                | 100       | 0,37                 | 0              | 17,04  | 47,04   | 0,06  | 4,2   | 30,4   | 0,006  | 61,2   | 13,2   | 13,8   | 0,0072 |
| 6       | промыш  | Мармелад                             | 10        | 0                    | 0              | 2,148  | 34,734  | 0,12  | 2,028 | 7,236  | 0,006  | 0,006  | 0,006  | 2,736  | 0      |
| 7       | 364     | Сыр (порциями)                       | 15        | 4,176                | 5,7            | 0      | 67,74   | 0,048 | 2,412 | 19,682 | 0,636  | 75,036 | 33,048 | 6,054  | 0,003  |
|         |         | Итого:                               | 605       | 21,76                | 20,154         | 83,936 | 531,396 | 0,263 | 15,48 | 164,86 | 1,3646 | 274,08 | 166,36 | 40,886 | 0,0126 |
| ОБЕД    |         |                                      |           |                      |                |        |         |       |       |        |        |        |        |        |        |
| 1       | 9       | Салат из моркови                     | 100       | 1,284                | 2,784          | 14,058 | 146,16  | 0,09  | 5,04  | 52,854 | 0,078  | 82,26  | 75     | 8,454  | 0,018  |

Директор: *В.И. Школов*  
 МБОУ "Турневская СОШ"

|               |                      |      |        |        |         |           |       |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
|---------------|----------------------|------|--------|--------|---------|-----------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 41            | Рассольник домашний  | 250  | 5,412  | 10,734 | 29,454  | 227,388   | 0,06  | 0,12  | 4,002  | 98,184  | 0,592  | 90,012  | 107,2  | 39,072  | 1,708  | 0,0222 |
| 167           | Рыба запеченная      | 100  | 16,26  | 13,548 | 43,98   | 284,52    | 0,12  | 0,12  | 0,996  | 84,148  | 1,744  | 112,96  | 135,6  | 16,236  | 2,442  | 0,003  |
| 42            | Картофельное пюре    | 180  | 2,478  | 2,934  | 11,382  | 119,262   | 0,252 | 0,247 | 5,5    | 47,526  | 0,612  | 58,23   | 70,26  | 59,184  | 1,08   | 0,0006 |
| 43            | Хлеб ржаной          | 40   | 1,09   | 0,24   | 9,78    | 37,5      | 0,003 | 0,003 | 0,798  | 12      | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 44            | Хлеб пшеничный       | 45   | 2,87   | 0,6    | 11,004  | 58,02     | 0,004 | 0,004 | 0,798  | 12,39   | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 189           | Напиток из шиповника | 200  | 0,408  | 0      | 2,04    | 88,122    | 0,028 | 0,024 | 9,354  | 40,536  | 0,96   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,007  | 0,0018 |
| 318           | Коржик молочный      | 50   | 2,454  | 4,212  | 24,36   | 145,26    | 0,03  | 0,03  | 0,07   | 27,54   | 0,6    | 19,14   | 78,66  | 6,642   | 0,102  | 0,0012 |
| Итого:        |                      | 870  | 32,256 | 35,052 | 146,058 | 1,637,628 | 0,587 | 0,698 | 26,558 | 375,178 | 4,64   | 445,912 | 553,63 | 140,69  | 6,569  | 0,0474 |
| Всего в день: |                      | 1475 | 54,016 | 55,206 | 229,994 | 1,637,628 | 0,844 | 0,961 | 42,038 | 540,038 | 6,0046 | 719,992 | 719,99 | 181,576 | 10,325 | 0,06   |

### 1 неделя 3 день

#### ЗАВТРАК

| ЗАВТРАК |         |                           |     |        |        |        |         |       |       |        |        |        |         |        |        |       |
|---------|---------|---------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|
| 1       | 132     | Омлет натуральный         | 200 | 7,38   | 10,662 | 4,248  | 259,782 | 0,009 | 0,019 | 4,658  | 47,184 | 0,614  | 67,656  | 65,94  | 7,5    | 1,17  |
| 2       | 271     | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,268  | 2,346  | 15,624 | 92,49   | 0,013 | 0,012 | 1,644  | 30,582 | 0,054  | 15,402  | 0,006  | 3,456  | 0,612 |
| 3       | промыш. | Хлеб ржаной               | 37  | 1,09   | 0,24   | 9,78   | 37,5    | 0,003 | 0,003 | 0,798  | 12     | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824  | 0,312 |
| 4       | промыш. | Хлеб пшеничный            | 45  | 2,87   | 0,6    | 11,004 | 58,02   | 0,004 | 0,004 | 0,798  | 12,39  | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824  | 0,312 |
| 5       | промыш. | Бананы                    | 100 | 0,26   | 0      | 14,14  | 38,4    | 0,05  | 0,05  | 3,2    | 30,01  | 0,005  | 61,02   | 13,02  | 13,08  | 2,03  |
| 6       | промыш. | Зефир                     | 101 | 0      | 0      | 0,942  | 14,64   | 0,12  | 0,12  | 2,028  | 7,236  | 0,0006 | 0,006   | 0,006  | 2,736  | 0     |
| 7       | 365     | Масло сливочное(порциями) | 15  | 0,12   | 6,3    | 0,12   | 63      | 0,042 | 0,042 | 2,406  | 19,668 | 0,636  | 75,042  | 33,042 | 6,042  | 0,024 |
|         |         | Итого:                    | 605 | 13,988 | 20,148 | 55,858 | 563,832 | 0,241 | 0,25  | 15,532 | 159,07 | 1,3636 | 268,368 | 164,86 | 38,462 | 4,46  |

#### ОБЕД

|   |         |                                                                |      |        |        |         |           |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
|---|---------|----------------------------------------------------------------|------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 3       | Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом | 100  | 1,794  | 3,582  | 11,012  | 166,98    | 0,011 | 3,84   | 55,854  | 0,072  | 89,648  | 73,06  | 13,254  | 0,87   | 0,018  |
| 2 | 48      | Суп картофельный с мясными фрикадельками                       | 250  | 6,618  | 8,238  | 58,212  | 245,868   | 0,126 | 4,74   | 96,054  | 1,292  | 106,87  | 85,56  | 47,076  | 1,894  | 0,0222 |
| 3 | 189     | Котлета из говядины                                            | 100  | 19,944 | 14,508 | 20,006  | 240,618   | 0,12  | 1,89   | 70,848  | 1,044  | 112,81  | 153,6  | 8,976   | 1,842  | 0,003  |
| 4 | 219     | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180  | 3,942  | 3,552  | 27,3    | 149,316   | 0,274 | 1,824  | 65,316  | 0,612  | 60,15   | 77,26  | 55,338  | 0,872  | 0,0006 |
| 5 | промыш. | Хлеб ржаной                                                    | 40   | 1,09   | 0,24   | 9,78    | 37,5      | 0,003 | 0,798  | 12      | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 6 | промыш. | Хлеб пшеничный                                                 | 45   | 2,87   | 0,6    | 11,004  | 58,02     | 0,004 | 0,798  | 12,39   | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 7 | промыш. | Сок яблочный                                                   | 200  | 1,2    | 0,12   | 3,48    | 21,6      | 0,028 | 0,024  | 9,354   | 0,06   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,007  | 0,0018 |
| 8 | 319     | Булочка дорожная                                               | 60   | 2,454  | 4,212  | 30,36   | 145,26    | 0,024 | 2,07   | 27,54   | 0,6    | 18,654  | 78,66  | 6,642   | 0,102  | 0,0018 |
|   |         | Итого:                                                         | 890  | 39,912 | 35,052 | 171,154 | 1,065,162 | 0,59  | 25,314 | 380,538 | 4,634  | 451,44  | 555,03 | 142,388 | 6,011  | 0,048  |
|   |         | Всего в день:                                                  | 1495 | 53,9   | 55,2   | 227,012 | 1,628,994 | 0,831 | 40,846 | 539,608 | 5,9976 | 719,808 | 719,9  | 180,85  | 10,471 | 0,06   |

### 1 неделя 4 день

| № п/п | рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | Йод |
|-------|---------|--------------------------------|-----------|----------------------|-------------------------|----|----|---|---|---|----|---|----|----|-----|
|-------|---------|--------------------------------|-----------|----------------------|-------------------------|----|----|---|---|---|----|---|----|----|-----|

## ЗАВТРАК

|   |         |   |     |       |       |        |         |       |       |       |        |       |        |    |        |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|----|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Порошок | г | 200 | 3,702 | 4,272 | 33,036 | 189,054 | 0,015 | 0,024 | 4,164 | 59,268 | 0,624 | 118,85 | 99 | 11,412 | 1,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|----|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

# ОБЕД

|   |         |                             |      |        |        |         |           |       |        |        |        |        |         |        |         |        |        |
|---|---------|-----------------------------|------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 22      | Нарезка из свежих помидоров | 100  | 1,182  | 0,619  | 4,272   | 65,386    |       | 0,06   | 0,12   | 4,254  | 56,254 | 0,066   | 64,842 | 87,66   | 17,268 | 0,138  |
| 2 | 45      | Суп картофельный с бобовыми | 250  | 6,57   | 10,68  | 47,188  | 274,062   | 0,148 | 0,24   | 5,988  | 73,59  | 1,26   | 74,46   | 121,8  | 50,88   | 2,454  | 0,018  |
| 3 | 193     | Плов из отварной говядины   | 120  | 26,988 | 28,56  | 37,5    | 449,25    | 0,306 | 0,274  | 2,622  | 144,12 | 1,69   | 158,37  | 128,2  | 52,992  | 2,207  | 0,0144 |
| 4 | промыш. | Хлеб ржаной                 | 40   | 1,09   | 0,24   | 9,78    | 37,5      | 0,003 | 0,003  | 0,798  | 12     | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 5 | промыш. | Хлеб пшеничный              | 45   | 2,87   | 0,6    | 11,004  | 58,02     | 0,004 | 0,004  | 0,798  | 12,39  | 0,029  | 24,74   | 26,84  | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 6 | 282     | Компот из свежих ягод       | 200  | 0,8    | 0      | 8,994   | 36,384    | 0,026 | 0,024  | 3,354  | 40,536 | 0,96   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,007  | 0,0018 |
| 7 | 321     | Слюйка с повидлом.          | 60   | 2,454  | 3,678  | 30,36   | 205,26    | 0,03  | 0,03   | 2,07   | 27,5   | 0,6006 | 18,654  | 90,66  | 6,64    | 0,102  | 0,0012 |
|   |         | Итого:                      | 810  | 41,954 | 44,377 | 149,098 | 1,125,862 | 0,577 | 0,695  | 19,884 | 368,43 | 4,6306 | 399,636 | 515,25 | 138,882 | 5,532  | 0,048  |
|   |         | Всего в день:               | 1415 | 54,164 | 55,195 | 228,91  | 1637,998  | 0,839 | 0,9606 | 43,346 | 539,98 | 6,0052 | 721,076 | 720,5  | 181,868 | 10,942 | 0,06   |

## 1 неделя 5 день

| № п/п          | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая | В1 | В2    | С      | А       | Д      | Ca      | P      | Mg     | Fe     | мг/сут. йод |
|----------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|----------------|----|-------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|
|                |           |                                |           | Белки                | Жиры   | Углеводы | ккал           |    |       |        |         |        |         |        |        |        |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |           |                                |           |                      |        |          |                |    |       |        |         |        |         |        |        |        |             |
| 1              | 185       | Картофельная запеканка с мясом | 200       | 19,854               | 16,302 | 59,256   | 436,428        |    | 0,12  | 3,966  | 56,274  | 0,617  | 53,856  | 99     | 26,406 | 0,624  | 0,006       |
| 2              | 296       | Чай с молоком с сахаром        | 200       | 0,84                 | 0,96   | 10,38    | 53,59          |    | 0,013 | 0,0126 | 1,644   | 30,562 | 0,054   | 15,402 | 6,006  | 3,456  | 0,612       |
| 3              | промышл   | Хлеб ржесной                   | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5           |    | 0,003 | 0,003  | 0,798   | 12     | 0,025   | 24,5   | 26,001 | 2,824  | 0,0003      |
| 4              | промышл   | Хлеб пшеничный                 | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02          |    | 0,004 | 0,798  | 12,39   | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824  | 0,312  | 0,0003      |
| 5              | промышл   | Яблока                         | 100       | 0,36                 | 0      | 16,14    | 41,4           |    | 0,06  | 4,254  | 30,402  | 0,006  | 61,212  | 13,212 | 13,872 | 2,382  | 0,0072      |
| 6              | промышл   | Варфл                          | 10        | 0                    | 0      | 0,942    | 14,64          |    | 0,12  | 2,028  | 7,236   | 0,0006 | 0,006   | 0,006  | 2,736  | 0      | 0           |
| 7              | 365       | Масло сливочное (порциями)     | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12     | 63             |    | 0,042 | 2,406  | 20      | 0,636  | 75,042  | 33,042 | 6,042  | 0,024  | 0,003       |
|                |           | Итого:                         | 555       | 25,134               | 24,402 | 107,622  | 704,578        |    | 0,243 | 15,904 | 140,582 | 1,269  | 144,312 | 244    | 78,408 | 10,624 | 0,0093      |

## ОБЕД

|   |        |                                                 |     |        |       |        |         |       |       |       |        |       |        |        |        |        |        |
|---|--------|-------------------------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 24     | Нарезка из сысклы и моркови                     | 100 | 1,26   | 1,32  | 3,3    | 59,16   | 0,054 | 0,03  | 1,5   | 39,606 | 0,054 | 54,018 | 59,988 | 6,612  | 0,06   | 0,006  |
| 2 | 71     | Суп картофельный с крупной и рыбными консервами | 250 | 8,238  | 9,08  | 22,148 | 187,242 |       |       |       |        |       |        |        |        |        |        |
| 3 | 188    | Котлета из говядины                             | 100 | 10,162 | 11,27 | 20,202 | 224,076 | 0,09  | 0,156 | 4,326 | 94,4   | 0,6   | 81,402 | 99     | 47,7   | 1,38   | 0,018  |
| 4 | 225    | Рис припущенный                                 | 180 | 3,148  | 5,026 | 24,042 | 100,216 | 0,006 | 0,033 | 3,966 | 106,14 | 1,69  | 166,6  | 139    | 42,006 | 2,766  | 0,0144 |
| 5 | промыт | Хлеб ржаной                                     | 40  | 1,09   | 0,24  | 9,78   | 37,5    | 0,003 | 0,003 | 0,798 | 36,82  | 0,613 | 61,242 | 40,254 | 9,42   | 1,62   | 0,0006 |
| 6 | промыт | Хлеб пшеничный                                  | 45  | 2,87   | 0,6   | 11,004 | 58,02   | 0,004 | 0,004 | 0,798 | 12     | 0,025 | 24,5   | 26,001 | 0,312  | 0,0003 | 0,0003 |

Информация о пациенте  
Диагностика  
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" г. Тугенево  
7-й класс  
Ученик: [имя]  
Итого:  
Всего в день:  
г. Тугенево

1 неделя 6 день

| 1 неделя в день |           |                                       |           |                      |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |          |
|-----------------|-----------|---------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|----------|
| № п/п           | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда        | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая | мг/сут. B1 | мг/сут. B2 | мг/сут. C | рет.эк./г A | мг/сут. Ca | мг/сут. P | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |          |
|                 |           |                                       |           | Белки                | Жиры   |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             | Углеводы |
| ЗАВТРАК         |           |                                       |           |                      |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |          |
| 1               | 114       | Каша кукурузная молочная жидкая       | 200       | 4,872                | 5,388  | 23,856         | 176,02     | 0,06       | 0,024     | 4,08        | 59,922     | 0,618     | 79,242     | 105        | 12,012      | 12       |
| 2               | 271       | Какао с молоком стуженным             | 200       | 2,268                | 2,346  | 15,624         | 92,49      | 0,012      | 0,018     | 2,22        | 31,14      | 0,006     | 21,39      | 5,406      | 3,462       | 0,0006   |
| 3               | промыш.   | Хлеб ржаной                           | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78           | 37,5       | 0,003      | 0,003     | 0,798       | 12         | 0,025     | 24,5       | 26,001     | 2,824       | 0,0006   |
| 4               | промыш.   | Хлеб пшеничный                        | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004         | 58,02      | 0,004      | 0,004     | 0,798       | 12,39      | 0,029     | 24,742     | 26,84      | 2,824       | 0,0003   |
| 5               | промыш.   | Макаринны                             | 100       | 0,4                  | 0      | 17,14          | 46,8       | 0,06       | 0,06      | 5,08        | 31,1       | 0,006     | 60,8       | 13,8       | 14,09       | 0,0003   |
| 6               | промыш.   | Конфета                               | 10        | 0,024                | 0,006  | 0,942          | 75,456     | 0,12       | 0,12      | 2,028       | 7,236      | 0,0006    | 0,006      | 0,006      | 2,736       | 0        |
| 7               | 364       | Сыр (порциями)                        | 15        | 4,176                | 5,7    | 0              | 67,74      | 0,048      | 0,042     | 2,412       | 19,662     | 0,636     | 75,036     | 33,048     | 6,054       | 0,003    |
|                 |           | Итого:                                | 605       | 15,7                 | 14,28  | 78,346         | 554,026    | 0,307      | 0,271     | 17,416      | 173,45     | 1,3206    | 285,716    | 210,1      | 44,002      | 9,012    |
| ОБЕД            |           |                                       |           |                      |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |          |
| 1               | 31        | Салат картофельный с зеленым горошком | 100       | 2,082                | 9,18   | 7,056          | 118,2      | 0,078      | 0,12      | 3,84        | 59,406     | 0,491     | 70,836     | 139,24     | 9,054       | 0,666    |
| 2               | 62        | Щи из свежей капусты                  | 250       | 12,056               | 10,988 | 37,058         | 251,054    | 0,15       | 0,244     | 5,388       | 100,031    | 1,292     | 141,67     | 91,26      | 56,676      | 1,74     |
| 3               | 202       | Тефтели из говядины с рисом (жирки)   | 100       | 11,061               | 7,387  | 8,107          | 154,446    | 0,108      | 0,144     | 2,382       | 43,873     | 0,628     | 61,206     | 93,6       | 8,988       | 0,914    |
| 4               | 235       | Капуста тушеная                       | 180       | 3,066                | 4,026  | 34,159         | 187,338    | 0,132      | 0,12      | 0,78        | 71,472     | 0,656     | 58,194     | 20,82      | 45,402      | 1,32     |
| 5               | промыш.   | Хлеб ржаной                           | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78           | 37,5       | 0,003      | 0,003     | 0,798       | 12         | 0,025     | 24,5       | 26,001     | 2,824       | 0,0012   |
| 6               | промыш.   | Хлеб пшеничный                        | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004         | 58,02      | 0,004      | 0,004     | 0,798       | 12,39      | 0,029     | 24,742     | 26,84      | 2,824       | 0,0003   |
| 7               | промыш.   | Сок вишневый                          | 200       | 1,01                 | 0,01   | 3,01           | 20,9       | 0,02       | 0,024     | 9,4         | 40,6       | 0,96      | 34,1       | 34,068     | 5,4         | 0,0003   |
| 8               | 318       | Коржик                                | 60        | 4,908                | 8,454  | 41,01          | 249,206    | 0,03       | 0,03      | 2,07        | 27,54      | 0,6006    | 18,654     | 78,66      | 6,642       | 0,0018   |
|                 |           | Итого:                                | 890       | 38,143               | 40,885 | 151,184        | 1076,664   | 0,525      | 0,689     | 25,456      | 367,312    | 4,6796    | 433,902    | 510,49     | 137,81      | 0,0012   |
|                 |           | Всего в день:                         | 1495      | 53,843               | 55,165 | 229,53         | 1630,69    | 0,832      | 0,96      | 42,872      | 540,762    | 6,0002    | 719,618    | 720,59     | 181,812     | 0,047    |
|                 |           |                                       |           |                      |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            | 10,8        | 0,059    |

2 неделя 1 день

| 2 неделя 1 день |           |                                     |           |                      |       |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |        |
|-----------------|-----------|-------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|----------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|--------|
| № п/п           | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда      | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | мг/сут. B1 | мг/сут. B2 | мг/сут. C | рет.эк./г A | мг/сут. Ca | мг/сут. P | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. Иод |        |
|                 |           | Белки                               | Жиры      | Углеводы             |       |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |        |
| ЗАВТРАК         |           |                                     |           |                      |       |        |                |            |            |           |             |            |           |            |            |             |        |
| 1               | 102       | Каша «Дружба»                       | 200       | 5,13                 | 5,598 | 33,054 | 204,666        | 0,0012     | 0,018      | 4,22      | 50,34       | 0,614      | 91,242    | 55,242     | 10,848     | 1,14        | 0,0006 |
| 2               | 286       | Кофейный напиток на стуженом молоке | 200       | 1,674                | 1,914 | 11,826 | 71,214         | 0,0114     | 0,012      | 1,62      | 30,54       | 0,054      | 15,39     | 6,006      | 3,456      | 0,612       | 0,0006 |
| 3               | промыш.   | Хлеб ржаной                         | 37        | 1,09                 | 0,24  | 9,78   | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12          | 0,025      | 24,5      | 26,001     | 2,824      | 0,312       | 0,0003 |
| 4               | промыш.   | Хлеб пшеничный                      | 45        | 2,87                 | 0,6   | 11,004 | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39       | 0,029      | 24,742    | 26,84      | 2,824      | 0,312       | 0,0003 |
| 5               | промыш.   | Груши                               | 100       | 0,37                 | 0     | 17,04  | 47,04          | 0,06       | 0,06       | 4,2       | 30,4        | 0,006      | 61,2      | 13,2       | 13,8       | 2,3         | 0,0072 |

Директор: 14  
Директор: 14

|        |  |       |        |        |         |        |       |       |         |        |         |        |       |       |
|--------|--|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|
| 10     |  | 0,006 | 0,024  | 0,942  | 75,456  | 0,12   | 0,12  | 2,028 | 7,236   | 0,0006 | 0,006   | 0,006  | 2,736 | 0     |
| 15     |  | 0,12  | 6,3    | 0,12   | 63      | 0,042  | 0,042 | 2,406 | 20      | 0,636  | 75,042  | 33,042 | 6,042 | 0,024 |
| 605    |  | 11,26 | 14,676 | 83,766 | 556,896 | 0,2416 | 0,259 | 16,07 | 162,906 | 1,3646 | 292,122 | 160,34 | 42,53 | 4,7   |
| Итого: |  |       |        |        |         |        |       |       |         |        |         |        |       | 0,012 |

|      |         |                          |     |       |        |         |          |        |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
|------|---------|--------------------------|-----|-------|--------|---------|----------|--------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| ОБЕД |         |                          |     |       |        |         |          |        |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
| 1    | прощ.   | Игра кабачковая          | 100 | 0,936 | 3,132  | 5,862   | 119,19   | 0,08   | 0,12  | 4,26   | 47,436  | 0,066  | 72,054  | 72     | 17,868  | 0,96   | 0,012  |
| 2    | 47      | изделиями                | 250 | 9,42  | 10,536 | 20,796  | 178,85   |        |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
| 3    | 209     | Биточки из кур. полушеис | 100 | 15,48 | 12,09  | 17,022  | 198,422  | 0,18   | 0,15  | 2,544  | 88,278  | 0,651  | 28,23   | 138,6  | 54,588  | 1,596  | 0,018  |
| 4    | 227     | Макаронны отпарные       | 180 | 6,18  | 4,776  | 21,05   | 165,9    | 0,27   | 0,36  | 2,544  | 93,72   | 1,69   | 158,37  | 128,2  | 41,604  | 1,518  | 0,0144 |
| 5    | промыш. | Хлеб ржаной              | 40  | 1,09  | 0,24   | 9,78    | 37,5     | 0,012  | 0,012 | 3,504  | 55,53   | 0,614  | 67,254  | 55,242 | 7,248   | 1,236  | 0,0006 |
| 6    | промыш. | Хлеб пшеничный           | 45  | 2,87  | 0,6    | 11,004  | 58,02    | 0,003  | 0,003 | 0,798  | 12      | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 7    | промыш. | Сок из моркови           | 200 | 0,72  | 0      | 18,96   | 76,6     | 0,004  | 0,004 | 0,798  | 12,39   | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 8    | 319     | Булочка с изюмом         | 60  | 6,054 | 9,096  | 42,36   | 246,264  | 0,02   | 0,024 | 9,354  | 40,204  | 0,96   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,007  | 0,0018 |
|      | 890     | Итого:                   |     | 42,75 | 40,47  | 146,834 | 1080,746 | 0,599  | 0,703 | 25,872 | 377,098 | 4,635  | 427,872 | 559,63 | 139,052 | 6,043  | 0,0486 |
|      | 1495    | Всего в день:            |     | 54,01 | 55,146 | 230,6   | 1637,642 | 0,8406 | 0,962 | 41,942 | 540,004 | 5,9996 | 719,994 | 719,97 | 181,582 | 10,743 | 0,0606 |

## 2 неделя 2 день

| № рецепта |  | Приним пищи, наименование блюда |  | Масса (г) |  | Пищевые вещества (г) |  | Энергетическая |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  | мг/сут. |  |
|-----------|--|---------------------------------|--|-----------|--|----------------------|--|----------------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
|-----------|--|---------------------------------|--|-----------|--|----------------------|--|----------------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|

Учебно-методический кабинет  
Директор: Д.А. Курмош

# 2 неделя 3 день

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда           | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | мг/сут. ретинол А | мг/сут. витамин Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|-----------|------------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|----------------|------------|------------|-----------|-------------------|-------------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
|           |                                          |           | Белки                | Жиры   | Углеводы |                |            |            |           |                   |                   |            |           |            |            |             |
| ЗАВТРАК   |                                          |           |                      |        |          |                |            |            |           |                   |                   |            |           |            |            |             |
| 1         | 140 Вареники ленивые с маслом            | 200       | 4,95                 | 5,46   | 31,38    | 444,84         | 0,24       | 0,18       | 4,74      | 70,674            | 1,29              | 106,79     | 67,32     | 18,738     | 1,08       | 0,0054      |
| 3         | 271 Какао с молоком сгущенным            | 200       | 2,268                | 2,346  | 15,624   | 92,49          | 0,012      | 0,018      | 2,22      | 31,14             | 0,006             | 21,39      | 5,406     | 3,462      | 0,612      | 0,0006      |
| 4         | промыш Хлеб ржаной                       | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12                | 0,025             | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 5         | промыш Хлеб пшеничный                    | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39             | 0,029             | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 6         | промыш Апельсины                         | 100       | 0,33                 | 0      | 16,05    | 47,4           | 0,06       | 0,06       | 5,6       | 30,4              | 0,006             | 62,3       | 14,2      | 14,1       | 2,5        | 0,0072      |
| 7         | промыш Печенье                           | 10        | 0,0001               | 0,0001 | 0,9      | 14,856         | 0,025      | 0,12       | 2,628     | 7,806             | 0,006             | 7,236      | 0,06      | 3,054      | 0          | 0           |
| 8         | 365 Масло сливочное(порциями)            | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12     | 63             | 0,042      | 0,042      | 2,406     | 20                | 0,636             | 75,042     | 33,042    | 6,042      | 0,024      | 0,003       |
|           | Итого:                                   | 605       | 11,628               | 14,946 | 84,858   | 758,106        | 0,386      | 0,427      | 19,19     | 184,41            | 1,998             | 321,998    | 172,87    | 51,044     | 4,84       | 0,0168      |
| ОБЕД      |                                          |           |                      |        |          |                |            |            |           |                   |                   |            |           |            |            |             |
| 1         | 3 Салат из капусты, моркови и яблок      | 100       | 9,444                | 7,02   | 19,56    | 197,8          | 0,012      | 0,12       | 4,392     | 57,654            | 0,072             | 68,436     | 76,8      | 13,254     | 2,64       | 0,018       |
| 2         | 41 Суп крестьянский с крутой со сметаной | 250       | 6,72                 | 7,234  | 15,058   | 152,354        | 0,06       | 0,06       | 2,442     | 90,042            | 0,66              | 72,06      | 85,26     | 32,88      | 1,109      | 0,018       |
| 3         | 178 Голубцы ленивые с соусом             | 100       | 16,44                | 17,364 | 28,722   | 217,002        | 0,18       | 0,18       | 3,042     | 57,31             | 1,044             | 96,006     | 138       | 19,776     | 0,9        | 0,003       |
| 4         | 219 Каша гречневая рассыпчатая           | 180       | 2,478                | 4,56   | 10,422   | 93,356         | 0,138      | 0,114      | 1,26      | 58,116            | 0,612             | 60,618     | 82,44     | 47,184     | 0,72       | 0,0006      |
| 5         | промыш Хлеб ржаной                       | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78     | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12                | 0,025             | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 6         | промыш Хлеб пшеничный                    | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39             | 0,029             | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 7         | 282 Компот из свежих ягод                | 200       | 0,6                  | 0      | 8,994    | 36,384         | 0,028      | 0,024      | 9,354     | 40,536            | 0,96              | 34,068     | 34,068    | 5,454      | 0,007      | 0,0018      |
| 8         | 321 Слойка с джемом                      | 60        | 2,694                | 3,216  | 40,512   | 86,544         | 0,03       | 0,03       | 2,07      | 27,54             | 0,6               | 18,654     | 78,66     | 6,642      | 0,102      | 0,0012      |
|           | Итого:                                   | 890       | 42,336               | 40,254 | 144,052  | 879,96         | 0,455      | 0,535      | 24,156    | 355,588           | 4,002             | 399,084    | 548,07    | 130,838    | 6,102      | 0,0432      |
|           | Всего в день:                            | 1495      | 53,964               | 55,2   | 228,91   | 1638,066       | 0,841      | 0,962      | 43,346    | 539,998           | 6                 | 721,082    | 720,94    | 181,882    | 10,942     | 0,06        |

# 2 неделя 4 день

| 2 недели 4 день |           |                                |           |                      |        |        |                |            |            |           |           |           |            |           |            |            |             |
|-----------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------|--------|--------|----------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| № п/п           | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | мг/сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
| ЗАВТРАК         |           |                                |           |                      |        |        |                |            |            |           |           |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 154       | Сырники из творога с маслом    | 200       | 16,146               | 5,688  | 29,754 | 264,216        | 0,024      | 0,06       | 4,128     | 71,88     | 1,29      | 94,788     | 73,32     | 24,738     | 1,92       | 0,0006      |
| 2               | 271       | Какао с молоком сгущенным      | 200       | 2,268                | 2,346  | 15,624 | 92,49          | 0,012      | 0,018      | 2,22      | 31,14     | 0,006     | 21,39      | 5,406     | 3,462      | 0,612      | 0,0006      |
| 3               | промыш    | Хлеб ржаной                    | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78   | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12        | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 4               | промыш    | Хлеб пшеничный                 | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004 | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39     | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 5               | промыш    | Яблоки                         | 100       | 0,36                 | 0      | 16,14  | 41,4           | 0,06       | 0,06       | 4,254     | 30,402    | 0,006     | 61,212     | 13,212    | 13,872     | 2,382      | 0,0072      |
| 6               | промыш    | Пирог                          | 10        | 0,006                | 0,024  | 0,942  | 75,456         | 0,12       | 0,12       | 2,028     | 7,236     | 0,0006    | 0,006      | 0,006     | 2,736      | 0,006      | 0,0006      |
| 7               | 364       | Сыр (порциями)                 | 15        | 4,176                | 5,7    | 0      | 67,74          | 0,048      | 0,042      | 2,412     | 19,662    | 0,636     | 75,036     | 33,048    | 6,054      | 0,024      | 0,003       |
|                 |           | Итого:                         | 605       | 26,916               | 14,598 | 83,244 | 636,822        | 0,271      | 0,307      | 16,638    | 184,71    | 1,9926    | 301,674    | 177,83    | 56,51      | 5,568      | 0,0126      |
| ОБЕД            |           |                                |           |                      |        |        |                |            |            |           |           |           |            |           |            |            |             |
| 1               | 2         | Салат витаминный               | 100       | 1,224                | 1,144  | 12,124 | 145,164        | 0,06       | 0,12       | 3,06      | 65,34     | 0,066     | 90,054     | 73,2      | 19,068     | 1,41       | 0,012       |
| 2               | 41        | Рассольник домашний            | 250       | 5,31                 | 15,08  | 37,428 | 207            | 0,12       | 0,12       | 4,122     | 71,22     | 1,28      | 118,27     | 97,26     | 38,676     | 1,62       | 0,0222      |

Утверждено  
Директор

|               |        |        |        |         |          |       |       |         |         |        |         |        |        |
|---------------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|-------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 180           | 12,642 | 12,844 | 42,45  | 384,21  | 0,324    | 0,36  | 5,736 | 126,816 | 0,998   | 114,02 | 178,5   | 49,662 | 1,5    |
| 40            | 1,09   | 0,24   | 9,78   | 37,5    | 0,003    | 0,003 | 0,798 | 12      | 0,025   | 24,5   | 26,001  | 2,824  | 0,312  |
| 45            | 2,87   | 0,6    | 11,004 | 58,02   | 0,004    | 0,004 | 0,798 | 12,39   | 0,029   | 24,742 | 26,84   | 2,824  | 0,312  |
| 200           | 0,408  | 0      | 12,606 | 40,122  | 0,028    | 0,024 | 9,354 | 40,536  | 0,96    | 34,068 | 37,108  | 5,454  | 0,007  |
| 60            | 2,454  | 4,212  | 30,36  | 145,26  | 0,03     | 0,03  | 2,07  | 27,54   | 0,6     | 18,654 | 78,66   | 6,642  | 0,102  |
| Итого:        | 810    | 25,998 | 39,12  | 155,752 | 1017,276 | 0,569 | 0,661 | 25,938  | 355,842 | 3,958  | 424,314 | 517,57 | 125,15 |
| Всего в день: | 1415   | 52,914 | 53,718 | 238,996 | 1654,098 | 0,84  | 0,968 | 42,576  | 540,552 | 5,9506 | 725,988 | 695,4  | 181,66 |
|               |        |        |        |         |          |       |       |         |         |        |         |        | 10,831 |
|               |        |        |        |         |          |       |       |         |         |        |         |        | 0,0624 |

## 2 неделя 5 день

| № п/п   | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда                | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.эк/сут. А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|---------|-----------|-----------------------------------------------|-----------|----------------------|--------|---------|----------------|------------|------------|-----------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| ЗАВТРАК |           |                                               |           |                      |        |         |                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1       | 203       | Фрикадельки из говядины паровые               | 100       | 12,18                | 13,62  | 27,54   | 220,84         | 0,126      | 0,27       | 2,46      | 64,062        | 0,613     | 72,006     | 65,4      | 53,19      | 0,594      | 0,0012      |
| 2       | 227       | Макароны отварные                             | 180       | 6,174                | 5,196  | 36,15   | 117,9          | 0,061      | 0,018      | 4,824     | 43,83         | 0,814     | 67,242     | 45,042    | 11,448     | 1,176      | 0,0006      |
| 3       | 296       | Чай с молоком с сахаром                       | 200       | 0,84                 | 0,96   | 10,38   | 53,592         | 0,013      | 0,013      | 1,644     | 30,582        | 0,054     | 15,402     | 0,006     | 3,456      | 0,612      | 0,0006      |
| 4       | промыш    | Хлеб ржаной                                   | 37        | 1,09                 | 0,24   | 9,78    | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12            | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 5       | промыш    | Хлеб пшеничный                                | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004  | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39         | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 6       | промыш    | Мандарины                                     | 100       | 0,4                  | 0      | 17,14   | 46,8           | 0,06       | 0,06       | 5,08      | 31,1          | 0,006     | 60,8       | 13,8      | 14,09      | 2,8        | 0,0072      |
| 7       | промыш    | Конфета                                       | 10        | 0,024                | 0,006  | 0,942   | 75,456         | 0,12       | 0,12       | 2,028     | 7,236         | 0,0006    | 0,006      | 0,006     | 2,736      | 0          | 0           |
| 8       | 365       | Масло сливочное(порциями)                     | 15        | 0,12                 | 6,3    | 0,12    | 63             | 0,042      | 0,042      | 2,406     | 19,668        | 0,636     | 75,042     | 33,042    | 6,042      | 0,024      | 0,003       |
|         |           | Итого:                                        | 675       | 23,698               | 26,922 | 113,056 | 673,108        | 0,429      | 0,53       | 20,038    | 220,868       | 1,9776    | 339,74     | 210,14    | 96,61      | 5,83       | 0,0132      |
| ОБЕД    |           |                                               |           |                      |        |         |                |            |            |           |               |           |            |           |            |            |             |
| 1       | 1         | Винегрет овошной                              | 100       | 0,96                 | 2,82   | 7,296   | 111,978        | 0,096      | 0,156      | 5,04      | 63,854        | 0,072     | 82,836     | 98,4      | 7,854      | 0,078      | 0,018       |
| 2       | 35        | Борщ из свежей капусты с маслом и со сметаной | 250       | 5,136                | 7,824  | 23,394  | 210,6          | 0,113      | 0,154      | 4,086     | 64,254        | 1,292     | 100,87     | 98,46     | 38,076     | 1,902      | 0,0222      |
| 3       | 214       | Рагу из птицы                                 | 110       | 14,622               | 14,058 | 25,63   | 272,806        | 0,138      | 0,06       | 0,642     | 99,456        | 1,044     | 94,146     | 148       | 21,582     | 2,7        | 0,003       |
| 4       | промыш    | Хлеб ржаной                                   | 40        | 1,09                 | 0,24   | 9,78    | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12            | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 5       | промыш    | Хлеб пшеничный                                | 45        | 2,87                 | 0,6    | 11,004  | 58,02          | 0,004      | 0,004      | 0,798     | 12,39         | 0,029     | 24,742     | 26,84     | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |
| 6       | промыш    | Сок из мультифруктов                          | 200       | 0,36                 | 0      | 18,84   | 74,4           | 0,028      | 0,024      | 9,354     | 40,536        | 0,96      | 34,068     | 34,068    | 5,454      | 0,007      | 0,0018      |
| 7       | 234       | Булочка ванильная                             | 60        | 5,286                | 2,73   | 21      | 199            | 0,03       | 0,03       | 2,07      | 27,54         | 0,6       | 18,654     | 78,66     | 6,642      | 0,102      | 0,0012      |
|         |           | Итого:                                        | 800       | 30,324               | 28,272 | 116,944 | 964,304        | 0,412      | 0,431      | 22,788    | 319,83        | 4,022     | 379,818    | 510,43    | 185,256    | 5,413      | 0,0468      |
|         |           | Всего в день:                                 |           | 54,022               | 55,194 | 230     | 1637,412       | 0,841      | 0,961      | 42,826    | 540,698       | 5,9996    | 719,56     | 720,7     | 181,866    | 11,243     | 0,06        |

### ЗАВТРАК

### ОБЕД

## 2 неделя 6 день

| № п/п   | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда       | Масса (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | мг/сут. В1 | мг/сут. В2 | мг/сут. С | рет.эк./г А | мг/сут. Д | мг/сут. Са | мг/сут. Р | мг/сут. Mg | мг/сут. Fe | мг/сут. йод |
|---------|-----------|--------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|----------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|
| ЗАВТРАК |           |                                      |           |                      |       |        |                |            |            |           |             |           |            |           |            |            |             |
| 1       | 112       | Каша пшеничная молочная жидкая       | 200       | 11,58                | 11,22 | 32,838 | 215,148        | 0,01       | 0,016      | 3,624     | 52,632      | 0,614     | 73,206     | 61,26     | 9,192      | 0,696      | 0,0006      |
| 2       | 286       | Кофейный напиток на ступенном молоке | 200       | 1,674                | 2,394 | 11,826 | 71,214         | 0,012      | 0,018      | 1,62      | 30,54       | 0,054     | 15,39      | 6,006     | 3,456      | 0,612      | 0,0012      |
| 3       | промыш.   | Хлеб ржаной                          | 37        | 1,09                 | 0,24  | 9,78   | 37,5           | 0,003      | 0,003      | 0,798     | 12          | 0,025     | 24,5       | 26,001    | 2,824      | 0,312      | 0,0003      |

### ЗАВТРАК

Министерство образования  
и науки  
Департамент  
образования  
и науки  
г. Москва

|   |        |                             |     |        |        |         |          |       |       |        |         |        |         |        |         |        |        |
|---|--------|-----------------------------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 9      | Салат из моркови            | 100 | 1,284  | 2,784  | 14,058  | 146,16   | 0,09  | 0,15  | 5,04   | 52,854  | 0,078  | 82,26   | 75     | 8,454   | 0,606  | 0,018  |
| 2 | 41     | Рассольник домашний         | 250 | 5,412  | 10,734 | 29,454  | 227,388  | 0,06  | 0,12  | 4,002  | 98,184  | 0,592  | 90,012  | 107,2  | 39,072  | 1,708  | 0,0222 |
| 3 | 167    | Рыба запеченная             | 100 | 16,26  | 13,548 | 43,98   | 284,52   | 0,12  | 0,12  | 0,996  | 84,148  | 1,744  | 112,96  | 135,6  | 16,236  | 2,442  | 0,003  |
| 4 | 241    | Картофельное пюре           | 180 | 2,478  | 2,934  | 11,382  | 119,262  | 0,252 | 0,247 | 5,5    | 47,526  | 0,612  | 58,23   | 70,26  | 59,184  | 1,08   | 0,0006 |
| 5 | промыш | Хлеб ржаной                 | 40  | 1,09   | 0,24   | 9,78    | 37,5     | 0,003 | 0,003 | 0,798  | 12      | 0,025  | 24,5    | 26,001 | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 6 | промыш | Хлеб пшеничный              | 45  | 2,87   | 0,6    | 11,004  | 58,02    | 0,004 | 0,004 | 0,798  | 12,39   | 0,029  | 24,742  | 26,84  | 2,824   | 0,312  | 0,0003 |
| 7 | 189    | Напиток из шиповника        | 200 | 0,408  | 0      | 2,04    | 88,122   | 0,028 | 0,024 | 9,354  | 40,536  | 0,96   | 34,068  | 34,068 | 5,454   | 0,007  | 0,0018 |
|   | 318    | Коржик молочный             | 50  | 2,454  | 4,212  | 24,36   | 145,26   | 0,03  | 0,03  | 0,07   | 27,54   | 0,6    | 19,14   | 78,66  | 6,642   | 0,102  | 0,0012 |
|   |        | Итого:                      | 870 | 32,256 | 35,052 | 146,058 | 1106,232 | 0,587 | 0,698 | 26,538 | 375,178 | 4,64   | 445,912 | 553,63 | 140,69  | 6,569  | 0,0474 |
|   |        | Всего в день:               |     | 54,016 | 55,206 | 230,694 | 1637,628 | 0,844 | 0,961 | 42,038 | 540,038 | 6,0046 | 719,992 | 719,99 | 181,576 | 10,825 | 0,06   |
|   |        | Среднее значение за период: |     | 54     | 55,2   | 229     | 1632     | 0,84  | 0,96  | 42     | 540     | 6      | 720     | 720    | 180     | 10,8   | 0,06   |

ОБЕД