

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО
МОБУ *Школы № 1*

Директор *Школы № 1 Овчина А.И.*
« *11* » *Июня* 202 *4* г.

Директор _____ / _____
« _____ » _____ 202 _____ г.

МП



Дети 12 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№209	Каша пшеничная молочная	200	7.1	3	34.2	268	0	1.9	21.8	0.8	110.3	207.2	62.7	1.77				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0				
NR№75	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8	0	0	2.6	0	8.81	50	3.5	0.1				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86				
	Итого за прием пищи:	610	14.7	15.39	82.3	606.7	2.72	17.6	31.87	1.58	180.35	325.9	103.96	7.83				
Вторая смена (обед)																		
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1	6	6	82	0.1	15	0	2.7	41	31	45	3.6				
ТК№58	Борщ	250	2	5.4	12.8	111	0.05	7.95	0	1.9	40.71	28	22.9	1.08				
ТК№136	Котлета из курицы/ соус красный основной	130	6.12	14.67	7.92	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5				
ТК№227	Макароны отварные	185	6.5	4.4	40	233	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4				
ТК№325	Кисель	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17				
	Итого за прием пищи:	945	21.65	31.43	128.49	895.7	0.44	23.75	62	6.5	158.71	254.2	122.1	10.38				

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	2	1.8	64	0.03	3.3	0	2.7	18	29	14	0.49		
ТК№108	Тефтели 1 вариант	120	10.6	10	14.2	254	0.04	0.44	16	0.3	37	99	24.51	1.1		
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	11	11.9	64.4	455	0.44	0	28.5	0.75	25.44	250	226.15	7.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Итого за прием пищи:	665	27.08	24.54	121.7	964.4	0.63	6.44	45.07	4.17	120.64	432.1	290.72	12.45		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Вторая смена (обед)																
ТТК 25	Салат из свежкы с растительным маслом	100	1.7	8	8.3	116	0.02	3.9	0	1.45	24.65	20	23.44	1.51		
ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	2.4	5	15.7	123	0.08	6.71	0	1.88	23.04	48.8	23.18	0.86		
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	110	20.3	13.4	3.1	215	0.17	2	11	1.3	61.96	142.9	32.83	0.71		
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93		
	Итого за прием пищи:	945	34.83	32.26	108.77	886.7	0.65	49.71	11	9.83	170.75	374.9	156.05	7.69		

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТКС№282	Пельмени	210	10,1	4,6	29,4	239,0	0,12	0	78	09	230	31,8	33	1,125		
ТЭС№2	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,11	52	0,28	158	103	18,2	0,72		
ЖК№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	6,5	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86		
	Итого за прием пищи:	600	20,69	26,03	97,49	527,1	2,76	13,92	77,5	0,55	392,1	208,4	52,2	5,91		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вторая смена (обед)																
ЖК№31	Салат из овощей с морской капустой	100	1,4	10	11	135	0,1	8	0	1,4	22	16	23	1,9		
ЖК№57	Щи по-уральски	250	1,8	4,3	6,7	78	0,03	9	0	1,92	35,04	35,2	18,48	0,69		
ЖК№326	Бефстроганов	100	15,13	13,46	5:	202	0,06	1	25	0,7	98	224	32	2,81		
ЖК№169	Овощи, тушеные	200	6,7	4,6	20	143	0,12	1,53	436,7	0,1	93,6	123,6	38,4	1,32		
ТЭС№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95		
ЖК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17		
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	17,4	74	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93		
	Итого за прием пищи:	930	31,06	33,22	101,27	824,7	0,47	20,63	461,7	4,72	273,64	445,8	145,38	8,99		

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ЖК№28	Салат из свежы с яблоками	100	1	6	11	102	0,02	6,3	0	2,7	28	29	16	1,57		
ЖК№372	Шницель	100	14	10	8,6	199	0,16	0,6	4	1,4	53	173	26	2,8		
ЖК№152	Картофель отварной	210	5,8	7	21,6	206	0,2	28	51	4,6	34	128	38	1,5		

Ж№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76	
Ж№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78	
ТЕС№302	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56	
	Итого за прием пищи:	670	25.48	23.64	76.5	673.8	0.5	37.6	55.57	9.12	155.2	384.1	106.06	8.97	
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Вторая смена (обед)															
ТК№25	Салат из моркови с зеленым горшком	100	1.7	8	9.72	116	0.03	2.35	0	1.8	42.41	33.6	23.44	1.51	
ТЕС№72	Уха рыбацкая	250	7	5.2	13.3	149	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7	
Ж№339	Котлеты мясные	100	13	15.9	15	243	0.16	0.3	20.1	1.4	53	209.5	26	3.15	
Ж№256	Макаронны отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	0.072	0	37.8	0.9	14.4	54	9	1.26	
Ж№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17	
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93	
	Итого за прием пищи:	910	35.49	36	137.15	1026.1	0.472	7.89	67.5	4.92	175.41	439.6	115.34	9.64	

Пятница

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Первая смена (завтрак)															
ТК№359	Макаронны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.56	0.06	-	0.03	0.08	5.093	35.01	7.68	0.75	
ТК№136	Котлета мясная с соусом	120	6.12	14.67	88.8	189	0.05	0	20	0.5	30	80	11	1.5	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76	
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78	

ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0			
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87			
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86			
	Итого за прием пищи:	740	26.26	31.74	191.43	834,5	2.58	13.43	114.97	2.26	355.84	503.5	88.8	7.895			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Вторая смена (обед)																	
ТВС№М7	Винегрет	100	1.6	6.2	12	88	0.04	6.2	0	2.8	23	42	18	0.79			
Ж№59	Рассольник домашний	250	2.5	6.2	14.6	130	0.1	10.5	0	1.88	33.9	43.8	27.12	1.02			
Ж№376	Рагу из птицы	280	22	26.6	30	300	0.16	8.3	68	0.72	36	229	47	2.6			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95			
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	1.5	14.1	1.17			
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93			
	Итого за прием пищи:	910	32.23	39.96	101.47	731.70	0.47	41.50		5.90	122.4	366.2	128.82	6.82			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	215	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128.2	139.8	29.6	0.136		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		

	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	Итого за прием пищи:	605	10.48	15.96	80.28	510.90	2.78	17.04	47.27	0.94	189.44	208.5	67.36	6.096
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ЖК№52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0.03	5.2	0	0.2	29	34	17	0.63
ЖК№58	Борщ	250	2	5.4	12.8	133	0.05	7.95	0	1.9	40.71	28	22.9	1.08
ЖК№349	Тфтели из говядины в соусе	100	11.42	11.42	8	177.14	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04
ТК№322	Картофельное пюре	180	4.86	7.2	10.44	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	910.00	26.71	27.68	98.71	801.84	0.38	17.15	46.3	3.66	162.11	266.3	122.1	6.29

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая смена (завтрак)														
ЖК№38	Плов из курицы	280	25.5	20	45.02	583.52	0.07	0.61	18.75	0.75	25	109	46.94	2.08
ИК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2		9.1	36		2.7		0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99
	Итого за прием пищи:	665	32.60	32.90	82.12	881.62	0.14	9.92	73.35	1.57	231.7	241.9	84.2	7.35
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№21	Салат витаминный	100	1.5	4.5	10.8	93	0.03	7	0	1.2	20.84	16	18.33	0.91
ТК№122	Суп с рыбными консервами	250	7	11.4	10.05	180	0.075	5.75	15	0.22	30.5	146.5	32.25	1.01
ТК№372	Биточки	100	И	12.6	8.6	199	0.16	0.6	4	1.4	53	173	26	2.8
ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7.7	45	294	0.2	0	28	0.7	19.4	246	163.68	5.5

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№325	Кисель	200	0.1	0.1	27.6	111	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68
Итого за прием пищи:		910.00	32.53	37.06	133.02	1,032.7	0.625	14.45	47	4.13	148.74	628.5	273.76	12.49

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№230	Вареники с картофелем (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	283	410,6	49,4	1,48		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99		
	Итого за прием пищи:	600	38.76	25.74	81.54	717.9	0.28	10.02	115.57	1.86	348.14	485.8	91.06	7.57		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Вторая смена (обед)																
ТК№14	Салат из огурцов	100	0.7	6	1.8	64	0.03	3.3	0	2.7	18	29	14	0.49		
ТК№96	Борщ с фасолью	250	3.675	4.625	10.95	100	0.06	4.225	0	2.35	45.25	93.5	31.75	1.625		
ТК№79	Рыба припущенная	120	15	1.2	0.7	99	0.07	3	7	1	25	130	25	0.5		
ТК№227	Макароны отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	0.072	0	37.8	0.9	14.4	54	9	1.26		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	6	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93		
	Итого за прием пищи:	930.00	33.17	18.73	112.58	781.10	0.392	10.63	44.8	7.45	141.05	362.2	114.65	6.895		

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№313	Каша гречневая распычатая	150	8,6	6	38,64	243,75	0,21	0	21	0,6	14,82	203,92	15,83	4,56				
ТК № 299	Гуляш (свинина)	90	6,5	5,06	2,9	83,180	0,800	0,860	0,020	0,150	19,500	154,6	23,93	2,23				
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,11	52	0,28	158	103	18,2	0,72				
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56				
	Мандарин	170	2,6	0,9	35,7	163,2	0,068	17	34	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02				
	Итого за прием пищи:	705	26,02	18,66	108,86	777,88	1,168	20,67	111,22	1,85	232,884	559	135,98	11,0				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Вторая смена (обед)																		
ТК№17	Салат из моркови	100	1,1	8,9	8,3	120	0,05	1,76	0	1,6	20,99	26	29,09	0,54				
ТК№57	Щи уральские	250	1,8	4,3	6,7		0,02	7,5	0	1,92	29,2	35,2	15,4	0,58				
ТК№109	Тертель из говядины	100	13	10,2	8	178	0,04	0	0	0,4	11,4	113	14,2	1,87				
ТК№147	Картофельное пюре	200	4,2	12,3	29,8	256	0,1	10	26	0,4	80	170	36	1,28				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0	0	0,1	10,5	15	14,1	1,17				
ТК№308	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	17,4	74	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93				
	Итого за прием пищи:	930,00	26,93	36,66	110,97	902,70	0,4	27,76	26	4,92	187,29	418,3	144,69	6,81				

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	0,3	1,47	4,3	83,57	0,04	1,28	6,42	1,47	21,85	106	19,9	0,47				

ТК№152	Рис отварной	150	4	7.7	15	147	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Итого за прием пищи:	550	18.81	15.23	84.70	563,47	0.18	3.98	30.39	2.09	68.95	238.37	71.32	3.59
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№52	Салат из овощей	100	2.1	5.5	20.8	151	0.03	5.9	0	0.8	57.93	24.5	44.17	1.27
ТК№62	Суп с лапшой домашней	250	2.8	2.3	17.8	109	0.08	6.6	5	1.06	15.03	36.6	20.93	0.85
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	280	17	17	23	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12
	Итого за прием пищи:	910	29.33	27.86	100.77	750.1	0.412	31.61	810.2	5.854	116.79	371.7	139.34	7.127