

«Утверждено»

/Директор

Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

В.М. Кузьменкова



«01» февраля 2022г.

## ПРИМЕРНОЕ

Меню для организации горячего питания обучающихся с 12 лет и старше  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 »

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся МБОУ «СОШ № 5» школьными завтраками и обедами разработанное с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в процентном отношении по приемам пищи по двум возрастным группам (с 7-11 лет и с 12 и старше) на основании СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г.

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях;
2. Рекомендуемая масса порций блюд;
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся в общеобразовательных учреждениях;
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 и 12 и старше) в основных пищевых веществах и энергии.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	Завтрак 25% в школе		Обед 35% в школе		Завтрак и обед 60% в школе	
	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше	с 7-11 лет	с 12 и старше
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54
Жиры, г	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8
Энергетическая ценность (Ккал)	587,5	678,25	822,5	949,55	1410	1627,8
Микронутриенты						
Витамины:						
«В1» мг	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
«С» мг	15	17,5	21	24,5	36	42
«А» мг рет.экв	0,18	0,23	0,24	0,32	0,41	0,54
«Е» мг ток.экв	2,5	3	3,5	4,2	6	7,2
Минеральные вещества						
Кальций (мг)	275	300	385	420	660	720
Фосфор (мг)	412,5	450	577,5	630	990	1080
Магний (мг)	62,5	75	87,5	105	150	180
Железо (мг)	3	4,25	4,2	5,95	7,2	10,2

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

Список используемой литературы:

1. СанПин 2.4.5.2409-08, СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2013г.

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак - 20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№258/2013	Каша пшениная вязкая	200	6,54	9,64	27,84	224,25	0,14	1,02	0,06	0,18	103,50	41,55	1,09	157,35		
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00		
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02		
№495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,04	93,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75		
№ 112/2013	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40		
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00		
<b>Итого:</b>			<b>21,37</b>	<b>27,21</b>	<b>104,60</b>	<b>753,90</b>	<b>0,36</b>	<b>48,06</b>	<b>0,18</b>	<b>1,93</b>	<b>470,90</b>	<b>92,05</b>	<b>2,44</b>	<b>447,52</b>		

Обед - 30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№18/2013	Салат из свежих овощей с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00		
№132/2013	Рассольник "Домашний"	250	2,08	5,20	12,80	106,30	0,10	12,47	0,00	2,37	26,25	27,75	1,03	12,50		
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10		
№904/2013	Зелень	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47		
№366/2013	Бифстrogанов из отварной говядины	100	15,13	13,18	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	19,33	2,20	158,00		
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20		
№503/2013	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№ 110/2013	Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>38,19</b>	<b>41,44</b>	<b>137,74</b>	<b>1086,17</b>	<b>0,61</b>	<b>20,88</b>	<b>0,09</b>	<b>8,85</b>	<b>140,64</b>	<b>272,27</b>	<b>12,52</b>	<b>589,77</b>		
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>59,56</b>	<b>68,65</b>	<b>242,34</b>	<b>1840,07</b>	<b>0,97</b>	<b>68,94</b>	<b>0,27</b>	<b>10,78</b>	<b>611,54</b>	<b>364,32</b>	<b>14,96</b>	<b>1037,29</b>		

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
№363/2013	Мясо тушенное	50/50	15,2	17,4	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12		
№291/2013	Макароны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	10,80	1,04	47,60		
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75		
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	0,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50		
№ 590/2013	Изделие кондит. (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20		
<b>Итого:</b>			<b>29,71</b>	<b>20,17</b>	<b>123,08</b>	<b>796,95</b>	<b>0,25</b>	<b>15,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,94</b>	<b>71,80</b>	<b>59,80</b>	<b>7,97</b>	<b>123,17</b>		

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В_1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р			
№22/2013	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00			
№154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,06	9,95	0,00	2,40	7,50	15,25	0,35	0,75			
№904/2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47			
№406/2013	Плов из отварной курицы	250	19,05	18,93	45,13	427,38	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	36,90	1,55	158,33			
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,80	0,00			
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00			
<b>Итого:</b>			<b>29,77</b>	<b>35,40</b>	<b>107,52</b>	<b>957,90</b>	<b>0,30</b>	<b>32,70</b>	<b>0,01</b>	<b>14,39</b>	<b>102,70</b>	<b>101,04</b>	<b>8,01</b>	<b>295,05</b>			
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>59,48</b>	<b>55,57</b>	<b>230,60</b>	<b>1754,85</b>	<b>0,55</b>	<b>47,80</b>	<b>0,01</b>	<b>19,33</b>	<b>174,50</b>	<b>160,84</b>	<b>15,98</b>	<b>418,22</b>			

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак- 20 - 25%

№ п/п	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
№392/2013		Фрикадельки из говядины	100	11	11,7	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	0,10			
№240/2013		Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40			
№519/2013		Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00			
№108/2013		Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75			
№112/2013		Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20			
№589/2013		Изделие кондит. (печенье слоен.)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00			
<b>Итого:</b>				<b>24,50</b>	<b>23,17</b>	<b>144,97</b>	<b>889,35</b>	<b>0,22</b>	<b>78,60</b>	<b>0,07</b>	<b>2,97</b>	<b>78,30</b>	<b>79,10</b>	<b>8,70</b>	<b>183,45</b>			

Обед-30 - 35%

№ п/п	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
№552/2013		Салат из свежих овощей с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	19,00	1,20	82,00			
№146/2013		Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,78	63,25	0,05	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25			
№904/2013		Зелень	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47			
№367/2013		Гуляш из отварной говядины	80/20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,14			
№429/2013		Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00			
№511/2013		Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00			
№108/2013		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
№110/2013		Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00			
<b>Итого:</b>				<b>32,79</b>	<b>42,93</b>	<b>100,02</b>	<b>922,02</b>	<b>0,46</b>	<b>43,83</b>	<b>0,11</b>	<b>7,04</b>	<b>205,84</b>	<b>138,64</b>	<b>8,78</b>	<b>537,36</b>			
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>				<b>57,29</b>	<b>66,10</b>	<b>244,99</b>	<b>1811,37</b>	<b>0,68</b>	<b>122,43</b>	<b>0,18</b>	<b>10,01</b>	<b>284,14</b>	<b>217,74</b>	<b>17,48</b>	<b>720,81</b>			

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
№345/2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	23,00	0,60	0,40			
№429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00			
№494/2013	Чай с лимонном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
№108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75			
№112/2013	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	23,40	0,54	41,40			
№588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20			
<b>Итого:</b>			<b>26,08</b>	<b>12,52</b>	<b>113,54</b>	<b>681,65</b>	<b>0,41</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,53</b>	<b>180,60</b>	<b>98,90</b>	<b>4,07</b>	<b>215,75</b>			

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
№9/2013	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	1,10	37,00			
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	26,25	1,2	53			
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,01	0,04	0,01	0,03	8,8	0,9	0,02	6,1			
№904/2013	Зелень	5	0,02	0	0,04	0,27	0	0,7	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47			
№304/2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,08	0,40	0,05	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00			
№512/2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00			
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00			
<b>Итого:</b>			<b>29,31</b>	<b>35,70</b>	<b>129,15</b>	<b>964,47</b>	<b>0,33</b>	<b>17,34</b>	<b>0,07</b>	<b>8,49</b>	<b>134,22</b>	<b>139,04</b>	<b>8,23</b>	<b>441,07</b>			
<b>Всего 50-60% от суточной</b>			<b>55,39</b>	<b>48,22</b>	<b>242,69</b>	<b>1646,12</b>	<b>0,74</b>	<b>135,34</b>	<b>0,15</b>	<b>11,02</b>	<b>314,82</b>	<b>237,94</b>	<b>12,30</b>	<b>656,82</b>			



День: пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№316/2013	Запеканка рисовая с творогом	200	11,50	11,20	50,30	348,00	0,06	0,13	0,13	0,53	7,07	33,00	1,07	0,13		
№ 481/2013	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80		
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75		
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50		
№ 590/2013	Изделие кондит.(вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20			
<b>Итого:</b>			<b>19,90</b>	<b>14,76</b>	<b>143,46</b>	<b>790,35</b>	<b>0,20</b>	<b>15,33</b>	<b>0,14</b>	<b>1,84</b>	<b>121,67</b>	<b>66,80</b>	<b>5,84</b>	<b>119,38</b>		

Обед-30 - 35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№73/2013	Салат с кукурузой, морковью и свежими огурцами	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	34,00	1,30	86,00		
№136/2013	Солянка из птицы	250	7,47	11,07	3,05	142,25	0,05	3,17	0,06	0,62	29,50	22,75	1,08	194,50		
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10		
№904/2013	Зелень	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47		
№365/2013	Говядина тушенная с капустой	250	24,25	58,30	14,50	680,00	0,08	33,50	0,59	1,75	95,00	58,30	3,50	252,00		
№516/2013	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>42,40</b>	<b>78,87</b>	<b>105,55</b>	<b>1306,72</b>	<b>0,38</b>	<b>49,71</b>	<b>0,67</b>	<b>6,16</b>	<b>193,22</b>	<b>153,84</b>	<b>9,11</b>	<b>658,57</b>		
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>62,30</b>	<b>93,63</b>	<b>249,01</b>	<b>2097,07</b>	<b>0,58</b>	<b>65,04</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>314,89</b>	<b>220,64</b>	<b>14,95</b>	<b>777,95</b>		

День: суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-весенний

возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак-20 - 25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р	Ca	Mg	Fe	P
№293/2013	Макаронник с мясом	200	31,14	34,85	30,80	561,00	0,12	0,85	0,02	5,28	22,85	38,57	4,00	281,00				
№93/2013	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30				
№520/2013	Напиток ягодный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00				
№108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75				
№112/2013	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40				
№589/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00				
<b>Итого:</b>			<b>41,00</b>	<b>54,35</b>	<b>122,28</b>	<b>1146,25</b>	<b>0,31</b>	<b>47,65</b>	<b>0,14</b>	<b>7,23</b>	<b>91,05</b>	<b>84,07</b>	<b>8,31</b>	<b>362,45</b>				

Обед-30 -35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P	Ca	Mg
№4/2013	Салат из капусты Белокочанной с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	17,00	0,60	32,00		
№147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	24,00	0,95	63,50		
№363/2013	Мясо тушенное	50,50	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12		
№237/2013	Капша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20		
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00		
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№110/2013	Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>38,50</b>	<b>41,81</b>	<b>148,77</b>	<b>1129,65</b>	<b>0,61</b>	<b>36,62</b>	<b>0,06</b>	<b>9,85</b>	<b>144,75</b>	<b>280,90</b>	<b>13,81</b>	<b>496,32</b>		
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>79,50</b>	<b>96,16</b>	<b>271,05</b>	<b>2275,90</b>	<b>0,92</b>	<b>84,27</b>	<b>0,20</b>	<b>17,08</b>	<b>235,80</b>	<b>364,97</b>	<b>22,12</b>	<b>858,77</b>		

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
№248/2013	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,188	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	237,2		
№ 100/2013	Сыр сычужный твердый полужирный	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00		
№ 105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90		
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75		
№ 112/2013	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50		
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00		
<b>Итого:</b>			<b>25,33</b>	<b>32,21</b>	<b>115,06</b>	<b>835,55</b>	<b>0,38</b>	<b>17,80</b>	<b>0,21</b>	<b>2,53</b>	<b>487,80</b>	<b>164,20</b>	<b>8,29</b>	<b>530,35</b>		

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р		
№58/2013	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2		
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	22,25	0,80	47,50		
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10		
№904/2013	Зелень	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47		
№406/2013	Плов из отварной курицы	250	19,05	18,39	45,13	427,38	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	36,90	1,55	158,33		
№519/2013	Напиток из пшеники	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№ 110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>28,88</b>	<b>26,17</b>	<b>117,71</b>	<b>924,85</b>	<b>0,25</b>	<b>90,77</b>	<b>0,02</b>	<b>9,40</b>	<b>123,00</b>	<b>93,94</b>	<b>6,38</b>	<b>326,90</b>		
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>54,21</b>	<b>58,38</b>	<b>232,77</b>	<b>1760,40</b>	<b>0,63</b>	<b>108,57</b>	<b>0,23</b>	<b>11,93</b>	<b>610,80</b>	<b>258,14</b>	<b>14,67</b>	<b>857,25</b>		

День: Вторник  
 Недела: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
№371\2013	Бифштекс рубленый паровой с соусом	100	20,4	12,7	2,10	204,00	0,05	0,00	0,10	0,60	9,00	24,00	2,00	169,00		
№237\2013	Гречка отварная	200	11,40	10,47	4,94	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	180,40	6,07	270,20		
№493\2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00		
№ 108\2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75		
№ 112\2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20		
№ 588\2013	Изделие кондит. (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,00	0,00	0,14	3,20	2,00	0,30	7,20		
<b>Итого:</b>			<b>38,84</b>	<b>24,94</b>	<b>91,91</b>	<b>927,55</b>	<b>0,45</b>	<b>8,50</b>	<b>0,15</b>	<b>3,08</b>	<b>89,50</b>	<b>238,30</b>	<b>13,41</b>	<b>525,35</b>		

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
№5\2013	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	17,00	0,80	45,00		
№131\2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,08	9,18	0,05	0,25	37,75	31,00	1,53	69,25		
№902\2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10		
№904\2013	Зелень свежая	5	0,02	0,00	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47		
№363\2013	Мясо тушеное	50\50	15,20	17,40	2,30	227,00	0,04	0,07	0,00	2,60	11,00	22,00	2,20	0,12		
№291\2013	Макароны отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,20	0,08	1,33	0,00	1,07	7,60	10,80	1,04	47,60		
№108\2013	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00		
№ 108\2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№ 110\2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>34,79</b>	<b>36,34</b>	<b>123,05</b>	<b>963,67</b>	<b>0,40</b>	<b>35,42</b>	<b>0,21</b>	<b>9,31</b>	<b>141,07</b>	<b>119,59</b>	<b>8,80</b>	<b>288,04</b>		
<b>Всего 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>73,63</b>	<b>61,28</b>	<b>214,96</b>	<b>1891,22</b>	<b>0,85</b>	<b>43,92</b>	<b>0,36</b>	<b>12,39</b>	<b>230,57</b>	<b>357,89</b>	<b>22,21</b>	<b>813,39</b>		

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-весенний

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В_1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р	В_1	С	А	Е	Са	Mg
№367/2013	Гуляш из отварной говядины	80/20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,17						
№291/2013	Макаронны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	10,80	1,04	47,60						
№508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00						
№108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75						
№112/2013	Бюлело	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	3,30	16,50						
589/2013	Изделие кондит. (печенье слоное)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00						
<b>Итого:</b>			<b>33,02</b>	<b>22,40</b>	<b>135,70</b>	<b>880,85</b>	<b>0,28</b>	<b>16,61</b>	<b>0,03</b>	<b>3,48</b>	<b>94,57</b>	<b>70,80</b>	<b>9,76</b>	<b>329,02</b>						

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В_1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р	В_1	С	А	Е	Са	Mg
№21/2013	Салат из помидор с перцем	100	1,00	10,10	3,40	109,00	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	15,00	0,80	22,00						
№151/2013	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75	0,11	11,24	0,02	0,47	31,50	119,00	32,25	1,02						
№381/2013	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,05	39,00	26,00	2,80	185,00						
№453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	3,75	0,19	7,70						
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20						
№503/2013	Кисель из плодов и ягод	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,10	0,00						
№108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50						
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00						
<b>Итого:</b>			<b>45,39</b>	<b>43,38</b>	<b>151,88</b>	<b>1185,95</b>	<b>0,69</b>	<b>54,62</b>	<b>0,14</b>	<b>7,10</b>	<b>143,25</b>	<b>374,65</b>	<b>44,70</b>	<b>597,42</b>						
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>78,41</b>	<b>65,78</b>	<b>287,58</b>	<b>2066,80</b>	<b>0,97</b>	<b>71,23</b>	<b>0,17</b>	<b>10,58</b>	<b>237,82</b>	<b>445,45</b>	<b>54,46</b>	<b>926,44</b>						

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№338/2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	8,55	7,20	8,60	133,90	0,08	1,02	0,02	2,09	57,60	23,25	0,79	139,50		
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40		
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0		15	10,5	0,83	48,75		
№ 112/2013	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,00	0,36	61,20	23,40	0,54	41,40		
№ 588/2013	Изделие кондит. (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00		
<b>Итого:</b>			<b>22,59</b>	<b>18,32</b>	<b>137,24</b>	<b>814,75</b>	<b>0,29</b>	<b>133,02</b>	<b>0,08</b>	<b>3,31</b>	<b>153,80</b>	<b>98,35</b>	<b>3,42</b>	<b>344,05</b>		

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№69\2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	23,00	0,90	64,00		
№144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,05	0,23	19,00	25,50	0,93	65,75		
№404/2013	Курица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57		
№429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00		
№507\2013	Компот из вишни	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50		
№ 110/2013	Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00		
<b>Итого:</b>			<b>40,47</b>	<b>37,64</b>	<b>111,30</b>	<b>949,86</b>	<b>0,69</b>	<b>36,19</b>	<b>0,16</b>	<b>4,75</b>	<b>175,21</b>	<b>153,86</b>	<b>8,40</b>	<b>529,82</b>		
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>63,06</b>	<b>55,96</b>	<b>248,54</b>	<b>1764,61</b>	<b>0,98</b>	<b>169,21</b>	<b>0,24</b>	<b>8,06</b>	<b>329,01</b>	<b>252,21</b>	<b>11,82</b>	<b>873,87</b>		

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Заявтка: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р	Ca	Mg	Fe	P
№410/2013	Фрикадельки из птицы	100	14,20	12,40	7,60	198,60	0,05	0,80	0,06	0,53	41,30	16,00	1,20	100,00				
№429/2013	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00				
№513/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00				
№108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75				
№ 590/2013	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,48	2,20	1,80	0,16	10,00				
№ 112/2013	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	8,50	0,00	0,68	32,30	20,40	3,91	27,20				
<b>Итого:</b>			<b>26,48</b>	<b>24,37</b>	<b>122,79</b>	<b>820,15</b>	<b>0,36</b>	<b>18,20</b>	<b>0,12</b>	<b>2,82</b>	<b>153,80</b>	<b>93,70</b>	<b>8,20</b>	<b>307,95</b>				

Обел: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P	Ca	Mg	Fe	P
№18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00				
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	26,25	1,20	53,00				
№904/2013	Зелень	5	0,02	0	0,04	0,27	0,00	0,70	0,01	0,01	1,42	0,39	0,01	0,47				
№902/2013	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,01	0,04	0,01	0,03	8,80	0,90	0,02	6,10				
№367/2013	Гуляш из отварной говядины	80/20	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	25,00	2,67	179,17				
№291/2013	Макаронные отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,20	0,08	1,33	0,00	1,07	7,60	10,80	1,04	47,60				
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00				
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50				
№ 110/2013	Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00				
<b>Итого:</b>			<b>34,81</b>	<b>36,82</b>	<b>112,17</b>	<b>923,17</b>	<b>0,37</b>	<b>23,25</b>	<b>0,05</b>	<b>9,24</b>	<b>138,19</b>	<b>108,84</b>	<b>8,44</b>	<b>432,84</b>				
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>61,29</b>	<b>61,19</b>	<b>234,96</b>	<b>1743,32</b>	<b>0,73</b>	<b>41,45</b>	<b>0,17</b>	<b>12,06</b>	<b>291,99</b>	<b>202,54</b>	<b>16,64</b>	<b>740,79</b>				

День: суббота  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-весенний  
 Возрастная категория с 12 лет и старше  
 Завтрак: 20-25%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
№302/2013	Омлет с зеленым горошком	100	6,60	7,80	3,60	112,00	0,05	1,20	0,12	0,26	74,60	14,60	1,20	125,30		
№90/2013	Бульерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	0,40	13,00		
№512/2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00		
№ 108/2013	Хлеб пшеничный или зерновой	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0	0	0,83	15	10,5	0,83	48,75		
№ 112/2013	Мандарин	120\	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	13,20	0,12	20,40		
589/2013	Изделие кондит. (печенье сладбн.)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	4,00	0,42	18,00		
<b>Итого:</b>			<b>20,26</b>	<b>18,14</b>	<b>79,50</b>	<b>651,25</b>	<b>0,23</b>	<b>47,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,73</b>	<b>326,60</b>	<b>173,30</b>	<b>3,15</b>	<b>213,45</b>		

Обед: 30-35%

№ ттк	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В_1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
№22/2013	Салат из помидор с маслом растительным	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00			
№149/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,12	11,07	0,00	1,27	16,25	29,25	1,10	71,00			
№369/2013	Жаркое по домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	0,18	8,63	0,05	0,90	39,78	63,63	3,88	302,28			
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00			
№ 108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
№ 110/2013	Хлеб столовый ржанопшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	23,50	1,95	79,00			
<b>Итого:</b>			<b>39,95</b>	<b>40,53</b>	<b>93,68</b>	<b>902,93</b>	<b>0,49</b>	<b>36,20</b>	<b>0,05</b>	<b>7,72</b>	<b>107,53</b>	<b>142,38</b>	<b>8,58</b>	<b>511,78</b>			
<b>Всего: 50-60% от суточной нормы:</b>			<b>60,21</b>	<b>58,67</b>	<b>173,18</b>	<b>1554,18</b>	<b>0,72</b>	<b>83,90</b>	<b>0,25</b>	<b>9,45</b>	<b>434,13</b>	<b>315,68</b>	<b>11,73</b>	<b>725,23</b>			