

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
<i><u>Завтрак</u></i>															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сливочн	200/5	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			19,29	23,37	94,81	669,39	436,20	76,45	493,89	4,05	123,87	180,25	1,33	0,17	11,15
<i><u>Обед</u></i>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
тгк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с то	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			28,57	28,35	118,71	795,89	112,94	135,63	468,63	7,57	50,87	419,23	4,71	0,55	22,84
Итого			47,86	51,72	213,52	1465,28	549,14	212,08	962,52	11,62	174,74	599,48	6,04	0,72	33,99
Неделя 1 день 2															
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
<i><u>Завтрак</u></i>															
тгк 447	Котлета по-домашнему тушенная в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

		Итого за 'Завтрак '													
		18,54	18,63	82,00	559,38	79,21	81,95	318,52	4,72	48,20	214,75	1,72	0,35	8,07	
		Обед													
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
ттк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	10,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4
468/1994	Горох отварной	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		Итого за 'Обед '													
		29,34	29,08	114,15	884,14	210,61	150,52	414,49	8,16	4,59	698,51	9,66	0,39	44,65	
		Итого													
		47,88	47,71	196	1443,52	289,82	232,47	733,01	12,88	52,79	913,26	11,38	0,74	52,72	
		Неделя 1 день 3													
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
		Завтрак													
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
ттк 419	Фрикадельки куринные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01	0
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
		Итого за 'Завтрак '													
		18,90	18,78	89,77	594,92	47,55	75,46	159,84	3,48	43,21	58,16	2,57	0,42	43,90	
		Обед													
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
		Итого за 'Обед '													
		27,40	25,33	125,47	931,29	123,76	92,99	329,65	8,07	15,39	448,26	6,07	0,31	34,99	
		Итого													
		46,30	44,11	215,24	1526,21	171,31	168,45	489,49	11,55	58,60	506,42	8,64	0,73	78,89	

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<i>Завтрак</i>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с м/сл.	200/5	12,30	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,40	18,13	83,96	537,99	294,47	45,81	352,78	3,14	97,99	142,25	1,59	0,43	30,58
<i>Обед</i>															
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ткк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
ткк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			29,83	27,59	121,29	826,64	207,54	139,54	390,36	7,24	92,86	878,13	5,57	0,35	62,08
Итого			48,23	45,72	205,25	1364,63	502,01	185,35	743,14	10,38	190,85	1020,38	7,16	0,78	92,66
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<i>Завтрак</i>															
ткк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ткк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,53	20,48	86,05	600,58	79,90	68,13	341,42	5,39	68,08	87,09	1,04	0,26	20,37
<i>Обед</i>															
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	5,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	103,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		31,83	27,65	124,08	862,77	95,04	214,43	718,96	10,55	4,59	260,36	6,89	0,63	21,41
	Итого		50,36	48,13	210,13	1463,36	174,94	282,56	1060,38	15,94	72,67	347,45	7,93	0,89	41,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		19,19	22,55	82,18	653,74	425,36	54,92	415,72	4,71	118,59	157,16	0,92	0,30	10,88
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
ттк 255	Макароны отварные с овощами	180	7,20	8,90	38,16	239,20	18,25	17,01	57,91	2,27	0	30,3	1,15	0,1	75,2
ттк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		32,02	33,31	132,98	1068,10	128,02	140,18	667,69	9,99	0,00	439,67	8,61	0,64	88,72
	Итого		51,21	55,86	215,16	1721,84	553,38	195,10	1083,41	14,70	118,59	596,83	9,53	0,94	99,60
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	Завтрак														
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
ттк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		20,08	20,66	86,90	587,08	42,64	66,42	291,60	3,60	18,00	88,51	3,35	0,15	5,28
	<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
48/3	Горошница с морковью	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		29,60	30,26	135,00	986,04	204,83	154,22	650,33	11,14	4,59	574,42	8,72	0,58	55,83
	Итого		49,68	50,92	221,90	1573,12	247,47	220,64	941,93	14,74	22,59	662,93	12,07	0,73	61,11
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с то	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		19,82	18,02	82,89	544,40	51,14	35,20	124,50	2,83	33,43	85,08	3,17	0,48	46,37
	<u>Обед</u>														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
482/1994	Капуста тушенная	180	4,20	7,87	42,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	223,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		26,24	29,30	137,22	896,16	186,84	135,96	637,89	7,66	4,59	787,96	8,94	0,47	58,41
	Итого		46,06	47,32	220,11	1440,56	237,98	171,16	762,39	10,49	38,02	873,04	12,11	0,95	104,78

Неделя 2 день 4															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
<u>Завтрак</u>															
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	200/5	5,72	5,25	36,45	224,51	96,2	31,8	129	0,6	65,9	39,38	0,23	0,06	0,4
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			19,58	18,85	89,95	641,63	323,64	73,75	474,20	4,22	271,90	386,83	1,31	0,21	1,13
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	75/50	14,60	10,90	6,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			30,95	28,31	113,25	833,65	208,73	166,08	436,24	8,20	87,02	601,13	6,39	0,49	32,01
Итого			50,53	47,16	203,20	1475,27	532,37	239,83	910,44	12,42	358,92	987,96	7,70	0,70	33,14
Неделя 2 день 5															
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг	
<u>Завтрак</u>															
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			20,39	20,58	79,15	557,21	86,48	83,75	359,25	4,11	92,36	115,21	2,42	0,34	6,84
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	4,62	8,97	22,66	199,65	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45

ттк 358	Рис припущенный с куркумой	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		27,43	27,63	122,66	881,43	117,84	101,06	388,89	9,20	21,61	492,05	6,61	0,26	26,88
	Итого		47,82	48,21	201,81	1438,65	204,32	184,81	748,14	13,31	113,97	607,26	9,03	0,60	33,72
	Итого за 10 дней		485,93	486,86	2102,47	14912,43	3462,7	2092,5	8434,85	128	1201,7	7115,01	91,59	7,78	632,39
	Итого за один день		48,59	48,69	210,25	1491,24	346,27	209,25	843,49	12,80	120,17	711,50	9,16	0,78	63,24