

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Среднее общеобразовательная школа» г. Холма

Директор школы

Ю.П. Маслова



Примерное десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний

Возраст – 7-11 лет

г. Холм
2023

День 1 (понедельник)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-28	Каша овсяная молочная	150,00	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
ТК-48	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ТК-1	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
ТК-2	Сыр российский (порциями)	30,00	10,96	8,86	0,00	107,50	0,02	0,22	86,40	0,16	264,00	150,00	10,50	0,30
	Итого	420,00	21,85	23,06	61,39	530,09	0,21	2,36	167,76	1,31	605,11	430,56	77,73	2,28

Обед														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ТК-18	Суп картофельный с горохом с курой	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
ТК-34	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
ТК-51	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ТК-43	Яблоко	250,00	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00	0,00	0,00	25,00	189,50	0,00	5,50
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	900,00	26,12	17,86	102,47	859,38	0,67	37,53	0,00	5,00	375,29	720,07	109,06	14,88

Индивидуальный предприниматель

Белосов Олег Валентинович

ИНН 532117957623

Новгородская обл., Новгородский р-н, д. Новая Мельница, ул. Согласия, д. 21

тел.: 8 (902) 283-21-10

День 2 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-25	Каша гречнева рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК-36	Котлета мясная	70,00	10,89	8,09	10,99	160,13	0,07	0,11	31,66	20,13	30,63	116,38	22,49	1,05
ТК-53	Соус томатный	50,00	0,83	1,47	4,24	34,37	0,03	5,93	0,00	0,00	4,62	0,00	7,56	0,35
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ТК-45	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого	380,00	10,85	4,73	98,70	499,94	0,23	0,80	0,00	25,85	27,56	275,13	178,73	6,12

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ТК-4	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
ТК-16	Борщ с капустой и картофелем с тушеной говядиной	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
ТК-24	Голубцы ленивые	200,00	13,26	15,90	19,82	274,06	0,10	24,12			311,74	0,00	43,92	2,50
ТК-46	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	19,77	26,08	61,78	576,69	0,22	44,57	0,00	4,61	372,23	113,09	90,95	5,55

День 3 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТК-32	Сосиска отварная	70,00	9,63	20,91	0,35	228,38	0,18	0,00			30,63	0,00	17,50
ТК-42	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70
ТК-52	Кисель из концентрата	200,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,00	1,36	0,00	0,00	8,48	0,00	0,00
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90
	Итого	450,00	15,00	23,57	37,18	435,81	0,19	5,11	33,15	0,75	84,26	102,15	54,10

Обед													
ТК-22	Суп молочный с крупой	200,00	4,82	1,02	16,83	132,40	0,06	0,91			158,82	137,46	23,06
ТК-36	Биточки мясные	100,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32
ТК-53	Соус томатный	50,00	0,83	1,47	4,24	34,37	0,03	5,93	0,00	0,00	4,62	0,00	7,56
ТК-41	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50
ТК-44	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60
ТК-43	Банан	250,00	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	0,00	105,00
	Итого	800,00	27,23	24,92	133,35	914,99	1,38	32,76	30,00	26,43	221,42	308,74	188,16

День 4 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180,00	30,93	22,89	36,00	310,66	0,10	0,82	0,37	0,00	251,55	383,23	54,36	0,93
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ТК-44	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого	410,00	33,18	23,38	73,58	479,96	0,20	2,62	0,37	0,60	264,85	412,83	67,86	1,71

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ТК-8	Салат из свеклы отварной с р/м	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТК-17	Щи из свежей капусты с курой	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
ТК-38	Плов из птицы	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
ТК-47	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	28,04	23,06	89,91	679,47	0,31	27,87	54,66	5,19	270,34	435,87	123,92	5,30

День 5 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
TK-26	Макаронные изделия отварные запеченные с сыром	180,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11
TK-46	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
TK-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	410,00	14,80	8,66	53,97	432,66	0,07	0,23	115,34	1,56	283,68	209,87	29,59	1,99

Обед														
TK-7	Салат из белокачанной капусты с р/м	60,00	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	5077,62	1,52	22,42	16,57	9,10	0,31
TK-19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
TK-33	Печень по-строгановски (свиная)	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33
TK-42	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
TK-51	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
TK-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
TK-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	22,94	24,21	88,94	604,86	0,36	38,31	7173,97	5,78	339,11	416,97	92,80	17,41

День 6 (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-27	Каша рисовая молочная	150,00	5,82	7,50	4,14	222,00	0,06	0,65	0,18	0,00	146,37	0,00	0,00	0,47
ТК-47	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ТК-1	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
ТК-2	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	405,0	17,6	22,5	35,7	532,1	0,1	2,4	115,0	0,8	439,9	227,8	36,5	1,7

Обед														
ТК-14	Суп из овощей с курой	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
ТК-31	Котлеты рыбные запеченные	80,00	10,64	3,76	7,67	107,00	0,01	0,34	21,00	0,00	42,70	146,80	24,00	0,59
ТК-56	Соус по-польски	60,00	4,49	61,44	0,94	574,82	0,02	2,25	0,36	0,74	30,90	0,08	5,54	0,98
ТК-40	Рис отварной	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
ТК-44	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ТК-54	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	25,72	74,05	96,52	1182,94	0,34	9,05	21,36	27,05	117,34	330,06	95,05	5,21

День 7 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рег.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-41	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК-36	Биточки мясные	100,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
ТК-53	Соус томатный	50,00	0,83	1,47	4,24	34,37	0,03	5,93	0,00	0,00	4,62	0,00	7,56	0,35
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
ТК-1	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
ТК-48	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,80	4,00	44,80	116,00	0,04	0,00	0,16	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
	Итого	390,00	10,51	16,05	85,18	422,15	1,01	0,00	45,16	24,41	48,16	110,37	38,02	1,73

Обед														
ТК-3	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
ТК-21	Рассольник Петербургский с тушеной говядиной	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
ТК-24	Голубцы ленивые	200,00	13,26	15,90	19,82	274,06	0,10	24,12			311,74	0,00	43,92	2,50
ТК-46	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК-54	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	19,62	22,10	66,98	570,26	0,23	34,14	0,00	4,23	374,83	235,57	92,80	5,20

День 8 (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-42	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ТК-35	Гуляш	80,00	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	20,13	1,59	24,36	194,69	26,01	2,32
ТК-46	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	630,00	23,86	20,22	42,83	407,93	0,18	5,09	53,28	1,74	84,81	277,24	55,51	3,74

ТК-6	Салат из соленых огурцов с луком	60,00	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	259,06	1,76	13,97	16,94	8,06	0,37
ТК-15	Свекольник с вареным яйцом	200,00	1,60	4,14	11,86	90,66	0,02	5,56	0,02	0,98	25,04	44,79	18,22	1,06
ТК-31	Котлета мясная	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
ТК-53	Соус томатный	50,00	0,83	1,47	4,24	34,37	0,03	5,93	0,00	0,00	4,62	0,00	7,56	0,35
ТК-41	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК-51	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,96	22,78	93,76	658,56	1,14	13,29	271,18	27,61	309,12	255,54	88,41	8,07

День 9 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг дет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-25	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК-31	Котлета мясная	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
ТК-52	Кисель из концентрата	200,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,00	1,36	0,00	0,00	8,48	0,00	0,00	0,70
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	380,00	9,89	4,43	55,34	319,56	0,21	1,36	0,00	25,65	30,20	229,13	145,73	5,86

Обед														
ТК-16	Борщ с капустой и картофелем с курой	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
ТК-34	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
ТК-47	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТК-54	Хлеб из муки пшеничный	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ТК-43	Апельсин	250,00	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	0,00	0,00	85,00	0,00	32,50	0,75
	Итого	1080,00	24,33	23,54	107,53	913,00	0,66	175,60	26,66	6,72	318,95	412,37	134,98	6,68

День 10 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК-31	Биточки с соусом томатным	70,00	5,76	6,80	7,53	169,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
ТК-42	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
ТК-48	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Итого	450,00	14,10	12,14	56,41	461,78	0,22	7,27	75,50	2,34	182,59	208,68	124,44	2,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТК-5	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	5077,62	1,52	11,21	20,77	9,76	0,44
ТК-12	Суп картофельный с рыбой	200,00	5,76	6,62	10,50	118,72	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
ТК-35	Гуляш	80,00	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	20,13	1,59	24,36	194,69	26,01	2,32
ТК-25	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК-46	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК-54	Хлеб из муки пшеничной	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ТК-55	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	37,55	32,85	87,63	740,07	0,53	16,87	5109,75	29,53	98,31	611,35	223,94	9,93