

Утверждаю
директор МАОУ Тоцкая СОШ
им. А.К. Стерелюхина
Рыжков В.К.
Зима-весна 2024-2025



Десятидневное меню
для организации питания детей 7-18 лет
с ограниченными возможностями здоровья
МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К.Стерелюхина
2024-2025 учебный год

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Картофель вареный	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Пшеница с горьковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.864	208.845	34.931	54.505	112.341	1	35.074	12.194	94.94
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Итого за завтрак	580	22.7	11.3	94.8	572.3	0.21	0.19	409.68	0.11	23.31	585.6	872.542	172.762	98.9	213.544	4.665	58.799	14.354	119.2
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.6%	8.8%	73.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
580	22.7	11.3	94.8	572.3	0.21	0.19	409.68	0.11	23.31	585.6	872.542	172.762	98.9	213.544	4.665	58.799	14.354	119.2
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	49.9%	417.2%															

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих овощей	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.759	338.606	26.539	27.661	76.343	1.411	15.558	1.986	26.9
Картофель вареный	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Пшеница с горьковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5	0.07	0.09	429.47	0.04	1.96	373.296	313.268	52.397	81.758	168.511	1.5	52.61	18.291	14.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Итого за обед	920	39.1	20.1	126.6	843.2	0.44	0.31	674.53	0.12	30.25	1067.558	1525.338	246.473	178.861	414.963	8.445	103.883	32.057	20.4
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.1%	10.8%	68.1%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
920	39.1	20.1	126.6	843.2	0.44	0.31	674.53	0.12	30.25	1067.558	1525.338	246.473	178.861	414.963	8.445	103.883	32.057	20.4
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	51.3%	323.5%															

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.753	156.712	137.289	27.083	123.697	0.519	49.885	4.094	13	
Кисель из морощины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.164	70.641	65.278	6.473	10.91	0.29	0.24	0.232	4.08	
Булочка с сыром	100	12.4	9.1	40.4	292.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15	
Итого за Завтрак	650	18.2	15.6	92.1	580.3	0.11	0.19	32.61	0.07	27.23	362.916	459.854	231.067	51.556	158.606	4.259	51.625	4.476	50	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		14.5%	12.3%	73.2%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
550	18.2	15.6	92.1	580.3	0.11	0.19	32.61	0.07	27.23	362.916	459.854	231.067	51.556	158.606	4.259	51.625	4.476	50	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	85.2%	506.4%																

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.248	316.129	11.966	16.838	44.455	0.708	15.76	0.185	26.52	
Каша речневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	6.66	
Булочка из овсяины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.04	36.71	
Кисель из морощины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.164	70.641	65.278	6.473	10.91	0.29	0.24	0.232	4.08	
Груша	200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4	0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.31	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Обед	885	32	22.8	121.3	819.1	0.47	0.37	139.38	0.16	34.58	794.355	1238.477	208.285	205.393	472.852	13.064	55.896	18.155	117.51	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	13%	68.9%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
885	32	22.8	121.3	819.1	0.47	0.37	139.38	0.16	34.58	794.355	1238.477	208.285	205.393	472.852	13.064	55.896	18.155	117.51	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	71.4%	379.4%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.302	10.56	10.962	32.364	0.365	0	0.686	0	
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.72	
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.7	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.5	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Итого за Завтрак	520	21.5	15.5	76.8	533.4	0.21	0.18	280.8	0.1	4.72	781.494	510.532	201.756	76.2	296.288	4.856	40.427	19.214	89.2	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.9%	13.7%	67.5%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
520	21.5	15.5	76.8	533.4	0.21	0.18	280.8	0.1	4.72	781.494	510.532	201.756	76.2	296.288	4.856	40.427	19.214	89.2	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.6%	357.7%																

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.302	10.56	10.962	32.364	0.365	0	0.686	0	
Сольник минеральный	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.794	334.954	21.083	19.709	51.391	0.712	16.596	0.751	28.28	
Плов из варной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.72	
Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.518	125.015	65.067	4.646	6.125	1.012	1.007	0.157	4.7	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.5	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	2	
Итого за Обед	870	26.9	22	106.2	730.6	0.33	0.26	392.62	0.1	26.78	1019.849	1295.03	253.791	110.923	366.476	9.096	60.23	20.466	131.0	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.4%	14.2%	68.5%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
870	26.9	22	106.2	730.6	0.33	0.26	392.62	0.1	26.78	1019.849	1295.03	253.791	110.923	366.476	9.096	60.23	20.466	131.0	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	81.7%	394.6%																

Завтрак

название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
шоколадное печенье	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	
шашлык тушеная сметана с помидорами (шашлык)	150	24.4	16.9	9.4	287.9	0.2	0.19	487.87	0.01	4.27	197.968	518.646	54.15	52.908	249.85	1.293	79.654	47.311	549.78	
чай с сахаром	200	0.2	0	8.4	26.5	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0	
банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	0	31	218	8	11	28	0.6	0.95	1	4.3	
яблоко зеленое	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.3	
итого за завтрак	630	31.5	22.9	71.4	618.9	0.39	0.36	531.97	0.1	24.51	541.125	1540.132	173.717	131.168	389	3.987	109.124	50.891	599.0	
рекомендуемая порция		15.4	15.8	67	470-675.6															
процент от общей нормы пищевых веществ		25%	18.3%	56.7%																
процент от нормы	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
330	31.5	22.9	71.4	618.9	0.39	0.36	531.97	0.1	24.51	541.125	1540.132	173.717	131.168	389	3.987	109.124	50.891	599.0		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	73.3%	227.2%																	

Обед

название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
шашлык сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.278	339.985	67.356	20.858	47.313	1.004	17.551	0.432	24.76	
шоколадное печенье	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	
шашлык тушеная сметана с помидорами (шашлык)	120	19.5	13.6	7.5	230.3	0.16	0.15	390.3	0.01	3.41	158.374	414.917	43.32	42.327	199.88	1.035	63.723	37.849	439.78	
чай с сахаром	200	0.2	0	8.4	26.5	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0	
яблоко зеленое	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.3	
яблоко зеленое	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.3	
банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1	0.07	0.09	36	0	18	55.8	626.4	14.4	75.6	50.4	1.08	0.09	1.8	3.96	
итого за обед	910	33	25.8	109.2	800.5	0.5	0.49	516.81	0.1	37.75	834.61	2188.878	284.543	195.234	495.293	6.426	115.284	52.811	525.6	
рекомендуемая порция		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
процент от общей нормы пищевых веществ		19.6%	15.4%	65.1%																
процент от нормы	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
10	33	25.8	109.2	800.5	0.5	0.49	516.81	0.1	37.75	834.61	2188.878	284.543	195.234	495.293	6.426	115.284	52.811	525.6		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	78.3%	331.9%																	

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Макаронные изделия с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.888	57.472	156.284	10.872	100.326	0.771	20.669	1.947	10.3
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	0
Зафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3	0.02	0.01	2.1	0	0	26.7	14.4	2.4	1.8	12.6	0.18	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	3	0	0	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	510	15.7	19.5	83.3	570.7	0.17	0.22	54.05	0.19	10.56	481.835	561.749	329	56.539	250.218	4.543	32.629	5.807	42.7
Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		13.2%	16.5%	70.3%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
510	15.7	19.5	83.3	570.7	0.17	0.22	54.05	0.19	10.56	481.835	561.749	329	56.539	250.218	4.543	32.629	5.807	42.7	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	124.8%	532.1%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Иннегрет с асцитильным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.993	127.853	12.102	9.665	21.401	0.41	7.86	0.131	1.8
Ци из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	19.76	98.52	184	37.475	13.132	30.934	0.481	13.25	0.33	13.7
Чис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.259	93.205	17.354	26.161	67.464	0.572	21.562	4.642	31.5
Зиточек из урицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.231	171.637	24.732	48.035	107.792	1.026	12.819	13.795	76.72
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.3
Итого за Обед	895	32.5	23.7	93.9	717.8	0.32	0.35	476.53	0	105.34	1088.75	1157.572	307.477	165.46	435.823	5.501	70.451	32.488	184.4
Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		21.6%	15.8%	62.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
895	32.5	23.7	93.9	717.8	0.32	0.35	476.53	0	105.34	1088.75	1157.572	307.477	165.46	435.823	5.501	70.451	32.488	184.4	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	73.2%	290.4%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
						Рагу из сурицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.382	738.565	32.188	93.349
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.075	1.5	3.3	
Итого за завтрак	610	28.1	8.4	93.6	561.6	0.29	0.22	304.68	0	26.27	660.636	1362.14	168.765	176.759	305.72	4.617	44.066	29.61	164.0	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		21.5%	6.5%	72%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
310	28.1	8.4	93.6	561.6	0.29	0.22	304.68	0	26.27	660.636	1362.14	168.765	176.759	305.72	4.617	44.066	29.61	164.0	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	30%	334.9%																

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
						Уп с мясными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.481	377.167	116.29	34.682
Расоль отварная	150	14.5	1.3	31.3	194.9	0.26	0.11	17.1	0	1.8	170.004	684.621	159.623	67.55	306.819	3.799	28.938	15.955	38.92	
Рагу из сурицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.382	738.565	32.188	93.349	192.514	2.134	42.971	17.04	156.3	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за обед	960	48.8	13.3	120.5	797	0.6	0.36	473.88	3.53	33.91	1085.621	2318.928	456.678	229.491	696.078	11.713	107.617	56.51	380.3	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		26.7%	7.3%	66%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
960	48.8	13.3	120.5	797	0.6	0.36	473.88	3.53	33.91	1085.621	2318.928	456.678	229.491	696.078	11.713	107.617	56.51	380.3	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	27.4%	247.6%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6	0.29	0.06	0.6	0	0	110.605	362.32	83.301	46.609	143.333	2.966	15.883	5.764	15	
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24.4	16.9	9.4	287.9	0.2	0.19	487.87	0.01	4.27	197.968	518.646	54.15	52.908	249.85	1.293	79.654	47.311	549.7	
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.75	
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за завтрак	580	41.4	21.8	69.5	640.7	0.59	0.45	507.72	0.01	9.94	522.22	1284.197	330.126	150.039	558.965	7.978	109.197	57.263	617.3	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		31.2%	16.5%	52.3%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
580	41.4	21.8	69.5	640.7	0.59	0.45	507.72	0.01	9.94	522.22	1284.197	330.126	150.039	558.965	7.978	109.197	57.263	617.3	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	52.9%	167.9%																

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.597	62.66	15.077	36.047	0.548	15.12	0.252	20.48	
Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.908	543.48	124.951	69.913	214.999	4.45	23.825	8.646	22.5	
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24.4	16.9	9.4	287.9	0.2	0.19	487.87	0.01	4.27	197.968	518.646	54.15	52.908	249.85	1.293	79.654	47.311	549.7	
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.75	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.075	1.5	3.3	
Итого за обед	910	51.6	25	120.1	911.9	0.88	0.58	634.95	0.01	26.76	903.413	2164.455	437.936	253.52	740.078	9.779	131.334	71.067	638.6	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		26.2%	12.8%	61.1%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
910	51.6	25	120.1	911.9	0.88	0.58	634.95	0.01	26.76	903.413	2164.455	437.936	253.52	740.078	9.779	131.334	71.067	638.6	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	48.7%	233.4%																