

Утверждаю

директор МАОУ Тоцкая СОШ
им. А.К.Стерелюхина

Рыжков В.К.

Зима-весна 2024-2025



Десятидневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
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
макаронные варные	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
курица тушеная с морковью	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 свеклы отварной	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
макаронные отварные	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
курица тушеная с морковью	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	14.1
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	20.5
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	20.5	
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	3.7
Кисель из смородины	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	4.0
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
350	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	26.72
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	16.16
Котлета из говядины	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	2.947	46.1
Кисель из смородины	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	4.38
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	117.5
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	117.5
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	81.7	
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	3.2	
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	
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	
Рассольник Ленинградский	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 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 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	4.35	
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	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	
370	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
						Картофельное пюре	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
Рыба тушеная (с томатом и овощами (карбунд))	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
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	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	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
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
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 величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		25%	18.3%	56.7%															
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	
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	
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
						Картофельное пюре	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
Рыба тушеная (с овощами (карбунд))	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	439.7
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	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
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
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 величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	15.4%	65.1%															
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	
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	
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	20
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	5	0	10	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		100%	100%	100%	100%														
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
Винегрет с растительным 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	11.85
Ци из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.475	13.132	30.974	0.481	15.25	0.34	14.76
Рис 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
Биточек из сурицы	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	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	4.35
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	25.8
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		100%	100%	100%	100%														
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, мг
Рагу из курицы	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 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	44.006	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, мг	
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	44.006	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, мг
Суп с рыбными 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	109.039	0.897	31.748	11.996	168.7
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	38.93
Рагу из курицы	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, мг	
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.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
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	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	38.15
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	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.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
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.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
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	38.15
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.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
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%																

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
Каша гречневая 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
Гейфтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.791	245.473	26.07	21.928	153.803	1.968	29.839	1.619
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025
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
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
Итого за Завтрак	510	27.2	21.6	75.4	605	0.35	0.27	21.42	0.09	1.63	694.199	596.458	156.189	164.943	410.211	8.283	53.083	16.235
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6													
Процент от общей массы пищевых веществ		21.9%	17.4%	60.7%														
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
510	27.2	21.6	75.4	605	0.35	0.27	21.42	0.09	1.63	694.199	596.458	156.189	164.943	410.211	8.283	53.083	16.235
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	79.5%	277.4%														

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
Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.79	0	3.73	96.489	363.074	30.463	26.721	96.126	1.274	16.676	3.645
Каша гречневая 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
Гейфтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.791	245.473	26.07	21.928	153.803	1.968	29.839	1.619
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025
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
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
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
Итого за Обед	860	36.3	27	121.3	872.7	0.51	0.4	172.21	0.09	20.36	837.188	1481.533	198.652	254.664	548.337	10.457	69.834	21.38
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4													
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	14.6%	65.8%														
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
860	36.3	27	121.3	872.7	0.51	0.4	172.21	0.09	20.36	837.188	1481.533	198.652	254.664	548.337	10.457	69.834	21.38
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	74.4%	335%														