



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа им. А. Невского

Е. В. Белова

«17» 10.2022г.

Цикличное двухнедельное меню (обеда) питания от 12 лет и старше

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий

Примерное двухнедельное меню
Для обучающихся в ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А. Невского (завтрак и обед на сумму 130 рублей)

День первый неделя 1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2,	Ca, мг	Mg, мг	P,мг	Fe,	Zn,	I, мкг			
Завтрак																			
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004	
Чай с низким содержание сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Фрукт (груша)200	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	0,06	38	24	32	4,6	0,38	2			
Итого за приём пищи:	600	16,2	15,3	119,9	686,4	0,34	11	49,1	6,5	0,46	324,1	94,2	336,7	8,3	1,78	68,8			
ОБЕД																			
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Котлета мясная (говядина)	50	7,95	7,2	8	130,5	0,02	0	0	1,8	0,065	3	12	37,5	1	0,3	15,1	451	2004	
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,08	9,08	34,17	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,92	21,08	37,17	1,08	0,42	56,92	516	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	730	21,93	22,64	96,77	688,2	1,256	10,01	36	5,78	0,171	72,22	86,28	235,27	6,3	1,92	125,72			
Всего за день:	1330	38,13	37,94	216,67	1374,6	1,596	21,01	85,1	12,28	0,631	396,32	180,48	571,97	14,6	3,7	194,52			

День второй неделя 1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	Zn,	I, мкг			
Завтрак																			
Котлета из мяса кур	50	9,3	7,15	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	0,065	41	19	82	1	0,065	15,95	498	2004	
Картофельное пюре	150	3,17	6,83	21,92	163,5	0,14	18,17	0	0,25	0,1	37	27,83	86,58	1	0,67	56,5	520	2004	
Овощи по сезону(зелый горошек)	20	0,884	0,07	2,516	13,8	0,02	1,98	5,4	0,1	0,02	4	3,4	0	0,2	0,14	0	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11	
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Итого за приём пищи:	440	15,454	14,71	60,136	439,1	0,236	30,36	41,47	2,63	0,191	96,7	64,13	218,28	3,52	0,975	72,45			
ОБЕД																			
Суп картофельный с рыбой(250/15)	265	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,3	133	2004	
Печень по-строгановски(50/50)	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004	
Рис отварной	150	3,83	6,08	38,92	228	0,3	0	0	0,33	0,017	5,33	25,5	77,92	0,5	0,83	60,83	511	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Итого за приём пищи:	735	24,33	23,18	104,72	725,6	0,94	41,6	5,5	6,73	1,517	103,03	99,5	459,52	7,9	5,13	217,43			
Всего за день:	1175	15,454	37,89	164,856	1164,7	1,176	71,96	46,97	9,36	1,708	199,73	163,63	677,8	11,42	6,105	289,88			

День третий неделя 1

Прием пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2,	Ca, мг	Mg мг	P,мг	Fe,	Zn,	I, мкг		
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11
Итого за приём пищи	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
ОБЕД																		
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом(50/30)	80	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	7,83	42,58	279	0,2	0	0	0,58	0,1	14,83	135,83	203,92	4,58	1,5	56,17	508	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за приём пищи:	700	20,17	24,43	80,88	662,1	0,63	15	10,05	5,78	0,25	92,23	184,23	366,92	8,08	4,6	76,27		
Всего за день:	1120	52,01	42,54	152,08	1210,8	1,65	15,52	31,05	6,98	0,85	482,43	244,73	815,82	9,78	5,9	85,97		

День четвертый неделя 1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P,мг	Fe,	Zn,	Л. мкг			
Завтрак																			
Биточек мясной (говядина)	50	7,95	7,2	8	130,5	0,02	0	0	1,8	0,065	3	12	37,5	1	0,3	15,1	451	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,08	9,08	34,17	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,92	21,08	37,17	1,08	0,42	56,92	516	2004	
Бутерброд с сыром(15/20)	35	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Итого за приём пищи:	435	18,53	21,74	69,37	556,4	0,546	2,31	70,5	3,38	0,141	171,82	49,78	215,97	3,6	1,22	72,02			
ОБЕД																			
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004	
Рагу из курицы	200	14,64	12,24	17,44	237,68	0,104	13,44	24	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	443	1996	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Итого за приём пищи:	670	22,14	18,24	79,24	559,98	0,694	22,74	24,4	5,5	0,47	120,1	103,9	349,7	5,7	2,8	148,5			
Всего за день:	1105	18,53	39,98	148,61	1116,38	1,24	25,05	94,9	8,88	0,611	291,92	153,68	565,67	9,3	4,02	220,52			

День пятый неделя 1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углев ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P,мг	Fe,	Zn,	Г, мкг		
Завтрак																		
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	492	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Овощи по сезону	15	0,45	0,075	1,095	8,7	0,0116	1,17	11,4	0,003	0,0036	3	2,85	9,45	0,1935	0,108	0	515/576	2004
Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
Багон	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11
Итого за приём пищи:	530	31,95	31,375	81,495	749,9	0,0916	5,17	11,4	3,703	0,1336	186,8	79,95	427,95	5,7935	2,408	111		
ОБЕД																		
Суп с макаронными изделиями и курой(250/15)	265	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Котлета из мяса кур	50	9,3	7,15	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	0,065	41	19	82	1	0,065	15,95	498	2004
Капуста тушеная	150	3,83	6,92	160,8	141	0,05	26,42	0,1	2,92	0,1	86,42	28,83	57,58	1,17	1	66,42	214	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за приём пищи:	685	19,53	21,07	210	527	0,44	37,22	0,37	6,22	0,165	163,42	68,53	207,28	4,47	1,665	141,17		
Всего за день:	1215	51,48	52,445	291,495	1276,9	0,5316	42,39	11,77	9,923	0,2986	350,22	148,48	635,23	10,2635	4,073	252,17		

День первый неделя 2

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	Zn,	I, мкг			
Завтрак																			
Капша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015	
Бутерброд с сыром(15/20)	35	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Итого за приём пищи:	435	15,4	20,1	82,3	569,7	0,2	2,5	108,8	0,53	0,77	427,5	64,6	376,1	1,6	2	53,5			
ОБЕД																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004	
Котлета из мяса кур	50	9,3	7,15	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	0,065	41	19	82	1	0,065	15,95	498	2004	
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Рис отварной	150	3,83	6,08	38,92	228	0,3	0	0	0,33	0,017	5,33	25,5	77,92	0,5	0,83	60,83	511	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вкт С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	700	17,63	20,49	104,02	669,6	0,746	19,61	46,07	5,41	0,158	147,03	97,3	289,52	3,92	1,495	78,48			
Всего за день:	1135	33,03	40,59	186,32	1239,3	0,946	22,11	154,87	5,94	0,928	574,53	161,9	665,62	5,52	3,495	131,98			

День второй неделя 2

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg мг	P,мг	Fe,	Zn,	Л мкг			
Завтрак																			
Тефтели мясные с томатным соусом(60/50)	110	9,38	11,688	11,687	192,6	0,0508	2,858	0,1	3,204	0,1228	13,54	16,42	99,06	1,136	3	22,32	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,08	9,08	34,17	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,92	21,08	37,17	1,08	0,42	56,92	516	2004	
Бутерброд с сыром(15/20)	35	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром и лимоном(200/5)	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Итого за приём пищи:	500	19,76	25,868	71,357	606,1	0,5708	4,958	34,6	4,604	0,1928	180,26	51,9	255,23	3,616	3,92	79,24			
ОБЕД																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом лученым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Биточек мясной (говядина)	50	7,95	7,2	8	130,5	0,02	0	0	1,8	0,065	3	12	37,5	1	0,3	15,1	451	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	7,83	42,58	279	0,2	0	0	0,58	0,1	14,83	135,83	203,92	4,58	1,5	56,17	508	2004	
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	0,36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	700	25,02	21,19	116,08	760,9	0,796	6,71	0,36	5,66	0,261	102,73	209,23	398,42	9,1	2,8	123,97			
Всего за день:	1200	44,78	47,058	187,437	1367	1,3668	11,668	34,96	10,264	0,4538	282,99	261,13	653,65	12,716	6,72	203,21			

День третий неделя 2

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	Zn,	I, мкг			
Завтрак																			
Оладьи с молоком сгущённым	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004	
Чай с низким содержание сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за приём пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4			
ОБЕД																			
Суп с макаронными изделиями и курицы(250/12,5)	262,5	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004	
Котлета из мяса кур	50	9,3	7,15	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	0,065	41	19	82	1	0,065	15,95	498	2004	
Рагу овощное	150	3,5	7,58	16	145,5	0,6	9	0,92	0,67	0	37	25	92	1,08	0,92	66,5	540	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	682,5	19,6	21,63	81,6	595,5	0,99	18,5	1,19	4,47	0,085	141,5	78,2	257,1	4,08	1,585	141,45			
Всего за день:	1212,5	35,6	36,93	193,6	1249	1,29	32,5	46,29	10,97	0,485	448,4	158,8	576,1	10,68	3,185	210,85			

День четвёртый неделя 2

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	Zn,	I, мкг			
		Белки	Жиры	Углевод ы															
Завтрак																			
Котлета рыбная	50	6,9	3,9	4,65	81,25	0,04	0	0,04	0,04	0	23	6	93	0,4	0,25	50,3	388	2004	
Картофельное пюре	150	3,17	6,83	21,92	163,5	0,14	18,17	0	0,25	0,1	37	27,83	86,58	1	0,67	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Кондитерское изделие без крема	50	3,25	17,5	29,75	287,5	0	0	0	0	0	5,25	4,25	22,5	0,25	0,25	4,5			
Соус красный основной	30	0,3	0,36	1,9	14,4	0,006	0,21	36	0,18	0,006	5,1	3,3	24,3	0,12	0	0	587	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	520	15,16	28,8	68,62	595,75	0,526	20,4	36,04	0,77	0,106	81,55	50,08	257,58	2,87	1,47	113			
ОБЕД																			
Щи из свежей капусты	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004	
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вита С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	670	26,1	28,5	84,2	703,2	0,48	18,2	10	6,8	0,2	114,1	97,9	366,5	5,7	1,8	134,3			
Всего за день:	1190	41,26	57,3	152,82	1298,95	1,006	38,6	46,04	7,57	0,306	195,65	147,98	624,08	8,57	3,27	247,3			

День пятый неделя 2

День пятый неделя 2																		
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2,	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	Zn,	I, мкг		
Завтрак																		
Омлет натуральный с сыром	120	14,88	22,32	1,86	272,4	0,078	0,24	29,28	0,66	0,078	209,22	17,46	249,84	2,28	1,44	51,18	342	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за приём пищи:	360	20,18	27,42	27,36	441,4	0,096	2,34	63,78	1,06	0,118	371,02	31,86	368,84	3,68	1,94	51,18		
ОБЕД																		
Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
Птица тушёная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,08	9,08	34,17	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,92	21,08	37,17	1,08	0,42	56,92	516	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за приём пищи:	720	23,18	27,68	98,97	753	1,22	18,4	13,8	5,5	0,18	105,82	86,68	284,67	5,38	2,42	132,82		
Всего за день:	1080	43,36	55,1	126,33	1194,4	1,318	20,74	77,58	6,56	0,298	476,84	118,54	653,51	9,06	4,36	184		

Итого по примерному меню за завтрак

[illegible]

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Итого за весь период	173,16	229,05	1065,492	6645,08	8,192	207,99	147,38	57,85	-102,437	1162,18	1111,75	3214,9	60,6305	26,215	1320,11
Среднее значение за период	17,316	22,905	106,5492	664,508	0,8192	20,799	14,738	5,785	-10,2437	116,218	111,175	321,49	6,06305	2,6215	132,011

Итого по примерному меню за весь период

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Итого за весь период	373,634	447,773	1820,23	12492,03	12,1204	301,548	629,53	88,727	6,5694	3699,03	1739,35	6439,45	101,91	44,828	2020,4
Среднее значение за период	37,3634	44,7773	182,023	1249,203	1,21204	30,1548	62,953	8,8727	0,65694	369,903	173,935	643,945	10,191	4,4828	202,04