

Утверждено:

Директор

АУ «Нефтеюганский политехнический колледж»

М.В. Гребенец

«12»

01

2016 г.



Утверждено:

Директор

ИП Чайкин С.В.

ИП Чайкин

«11»

Сентября

2016 г.



Перспективное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательного учреждения

АУ ПО ХМАО – Югры «Нефтеюганский политехнический колледж»

Перспективное меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся АУ ПО ХМАО- ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж», разработано специалистами отдела питания ИП Чайкин С.В. на основании требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и методических рекомендаций № 0100/860507-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко, с учетом необходимой количества основных пищевых веществ суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи (завтрак - 25%; обед - 35%). При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах для обучающихся 12 лет и старше.
2. Рекомендуемая масса порций блюд.
3. Наборы пищевых продуктов, в т.ч. используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ начального и среднего профессионального образования.
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

**Вклад горячих завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности в пищевых
веществах и энергии учащихся в образовательном учреждении
АУ ПО ХМАО-ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж»**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах, для обучающихся 12 лет и старше		
	Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
	Завтрак 25%	Обед 35%	Итого в день
Белки, (гр)	25,31	35,43	60,75
Жиры, (гр)	25,56	35,79	61,35
Углеводы, (гр)	105,5	147,7	253,2
Энергетическая ценность, (Ккал)	717,87÷790,13	1000,82÷1106,2	1715,7÷1896,3

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

		Возраст детей 12 и старше				Витамины, мг/мкг				Минеральные вещества, мг			
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ, Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б,г	Ж,г	У,г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	L4
Завтрак 25%													
Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,61	7,99	23,99	252,20	1,64	0	0	0	110,7	237,18	13,53	1,23
Чай с молоком	200	8,33	9	32,48	83,40	12,9	5,4	1,05	5,32	2,63	17,17	15,37	0,75
Батон	60	1,6	1,6	17,3	158,40	0,071	0	0,06	0,6	149,98	172	33,3	0,2
Молоко свежее	150	1,6	0,8	16,2	108,00	2,6	400	14,2	4	8	8,6	12,6	0,8
Пираник	70	8,3	9	32,5	150	12,9	5,4	1,05	5,3	2,63	17,2	15,4	0,8
Итого		29,74	22,89	152,92	819,00	17,47	405,40	15,31	9,92	325,31	519,05	85,43	5,83
Обед 35%													
Салат морковный	100	1,85	4,1	3	60,00	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04
Щи со сметаной	250/25	13,84	19,24	48,61	164,20	8,44	24,5	29,2	26,14	6,23	23,2	12,58	1,66
Тертелги из курицы	70	15,5	15,75	6,6	320,5	14,63	17,88	718,75	44,88	5,5	35,5	6,38	5
Гороховое пюре	200	4,8	10	27,4	60,5	0,067	0	0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993
Компот из сухофруктов	200	1	0	39,6	120,00	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с	40	2,88	1,28	145	129,50	0,08	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,5	103,6	103,60	0,1	0	0	0	17,5	43,5	1,88	0,88
ИТОГО		43,87	50,87	167,3	973,35	23,377	47,77	748,092	74,35	116,08	337,9	74,74	9,506
Итого за день		73,61	73,76	320,22	1792,5	40,85	453,17	763,40	84,27	441,39	856,95	160,17	15,34

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Экв Ккал	Витамины, мг/мкг			Минеральные вещества, мг				
		Б.г	Ж.г	У.г		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%													
Каша рисовая с маслом	200/5	8,88	11,41	3,99	145,4	0,008	1	0	0	119,82	126,71	18,74	2,11
Кофейный напиток	200	7,68	13,32	0,9	92,9	9	0	0,66	1,2	1,74	13,2	0,33	0
Апельсин	150	4,63	3,02	18,39	64,5	0,002	0	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Батон	60	3,8	0,38	24,6	158,4	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16
Масло сливочное	20	0,4	0,4	10,8	150,5	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,2
Итого:		25,39	28,53	58,68	716,50	11,11	12,00	1,33	3,28	265,29	326,51	48,22	3,60
Обед-35%													
Отварная свекла с изюмом	100	2,2	7,6	12,4	86,80	0,007	5,12	0,157	2,077	32,24	72,7	15	0,89
Суп с макаронами и мясом													
Гуляш из курицы	250/10	2,2	4,5	12,7	173,75	0,108	1,95	0,017	0,003	95,45	112	22,8	0,971
	50/50	22,9	15,5	0	175,10	29	0	0,3	0,9	3,7	24	5	0
Каша гречневая с маслом	200	48	3,4	32,6	210,60	6,2	0	2,2	5,4	2,8	14	6,8	4,8
Компот из св.яблок	200	1	0	39,6	129,00	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71
Итого		40,62	33,32	144,86	1014,85	9,425	7,72	2,674	8,38	174,29	326,3	59,41	8,764
Итого за день		66,01	61,85	203,54	1804,15	20,54	19,72	4,00	11,66	439,58	652,81	107,63	12,36

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак-25%															
Каша пшени́нная с маслом	200/5	8,6	1	32,6	252,20	11,2	0	0	9	3,8	27	12,2	5,6		
Банан	140	1,12	0,28	10,5	83,40	5,6	58,8	1,54	1,82	4,9	2,94	3,92	53,2		
Какао с молоком	200	0,2	0	15	103,6	0	0	0	0	0	0	0	0		
Батон	60	3,8	0,38	24,6	158,40	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16		
Сыр /порция/	20	5,6	6,6	0	112,20	0,03	0,00	0,07	1,30	80,16	14,40	10,60	0,30		
ИТОГО:		21,76	23,48	96,05	819,00	16,986	58,8	1,735	12,54	121,71	99,89	32,6	60,79		
Обед-35%															
Винегрет	100	0,48	0,06	1,5	60,00	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	3,18	2,1	0,24		
Рассольник на мясном бульоне	250/25	3	2,13	18,39	164,20	0,049	1,45	0,04	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13		
Жаркое по-домашнему	250	12,32	8,55	18,08	320,05	0,14	16,47	0,045	0,26	131,88	86,8	17,8	1,493		
Напиток клюквенный	200	0,6	0,2	27	180,50	1,40	5,60	8,80	5,40	3,00	2,80	5,20	0,20		
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39		
Итого:		28,02	21,46	151,38	973,35	3,087	30,12	9,558	6,132	304,21	344,18	64,41	5,613		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,78	44,94	247,43	1792,50	20,07	88,92	11,29	18,67	425,92	444,07	97,01	66,40		

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Наименование Блюда	Возраст детей 12 лет и старше	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг				
			Б. г	Ж.г	У. г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак – 25%																		
Каша ячневая с маслом	200/5	7,8	11,2	37,6	220,00	6,6	1,8	8	3,8	19,4	21	6,6	1					
Яблоко	150	0,9	0,15	19,5	86,00	0,8	2,06	0,15	1,2	15	2,7	2,7	0					
Сыр /порционно/	20	0,04	14,92	0	72,00	0	0	0,13	0,42	0,6	0,45	0	0					
Чай с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,17	0,05	0	0,07	0	152,2	102,3	21,3	0,47					
Батон	60	2,4	0,3	13,35	158,40	0,06	0	0	0	10,5	26,1	1,13	0,53					
Итого:	-	15,33	30,19	92,86	758,17	7,57	7,88	8,43	5,92	184,82	152,55	32,39	2,06					
Обед – 35%																		
Салат Летний	100	1,2	7,7	4,3	55,00	2	18	44	21	33	37	44	0,1					
Суп гороховый с говядиной	250/25/10	4,68	3,12	25,74	349,25	0,2	13,8	0,03	0,2	74,49	134,68	58,24	1,79					
Мясо тушёное с овощами	50/50	43,5	18	1,5	219,20	8,85	0	9,9	26,1	3,75	30,9	9	0					
Каша гречневая с маслом	200	4,8	10	27,4	210,60	0,067		0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993					
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71					
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39					
Компот из св.яблок	200	2	6	194	129,50	0,01	8,60	80,00	0,60	32,00	12,80	6,00	0,40					
Итого:	-	63,7	47,14	300,5	1212,15	11,327	40,4	94,442	48,62	203,64	384,18	118,05	5,383					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	79,03	77,33	393,36	1970,32	18,897	48,28	102,872	54,54	388,46	536,73	150,44	7,443					

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	Витамины, мг/мкг								Минеральные вещества, мг					
		Б.г	Ж.г	У.г		В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
Завтрак – 25%																			
Каша манная с маслом	200/5	30,17	15,01	35,52	222,00	0,11	1,08	168,6	049	283,6	409,9	45,96	1,71						
Мандарин	100	2,18	0,66	40,48	52,00	0,062	17,4	0,6	0,2	10	44	54	0,52						
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	118,17	0,002	2,6	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126						
Масло сливочное	15	3,8	0,38	24,6	72,80	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16						
Батон	60				158,40														
Итого:		36,45	16,05	115,8	675,17	0,274	21,08	169,27	1,47	435,73	639,1	126,81	3,516						
ОБЕД-35%																			
Салат ВИТАМИННЫЙ	100	1,85	4,1	3	108,00	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04						
Суп гречневый с курицей	250/20	6,2	5,6	22,3	120,00	0,049	1,45	0,004	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13						
Курица запечённая	100	19,32	6,6	3,6	200,10	0,028	0,25	7,92	2,02	18,88	158,16	18,15	0,79						
Макаронны отварные с маслом	200	4,1	8,2	38,85	108,00	0,098	0	0,013	0	48,7	78,3	16	0,45						
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71						
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39						
Компот из сухофруктов	200	0	0	4,4	120,00	0	1,88	2,4	0,038	11,32	2,4	3,16	0,08						
ИТОГО		38,99	26,82	119,71	934,10	0,425	8,32	10,367	4,72	217,6	457,96	74,92	4,59						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,44	42,87	235,51	1609,27	0,699	29,4	179,637	6,19	653,33	1097,06	201,73	8,106						

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

		Возраст детей 12 и старше				Витамины, мг/мкг				Минеральные вещества, мг			
Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ, Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б,г	Ж,г	У,г									
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	L2	13	L4
Завтрак 25%													
Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,61	7,99	23,99	145,40	1,64	0	0	0	110,7	237,18	13,53	1,23
Чай с молоком	200	8,33	9	32,48	92,90	12,9	5,4	1,05	5,32	2,63	17,17	15,37	0,75
Хлеб пшеничный	1/60	1,6	1,6	17,3	159,60	0,071	0	0,06	0,6	149,98	172	33,3	0,2
Хлеб ржаной	1/40				103,60								
Апельсин	150	1,6	0,8	16,2	64,50	2,6	400	14,2	4	8	8,6	12,6	0,8
Печенье	70	8,3	9	32,5	150,50	12,9	5,4	1,05	5,3	2,63	17,2	15,4	0,8
Итого		29,74	22,89	152,92	716,50	17,47	405,40	15,31	9,92	325,31	519,05	85,43	5,83
Обед-35%													
Салат Овощной	100	1,85	4,1	3	86,80	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04
Свекольник со сметаной	250	13,84	19,24	48,61	173,75	8,44	24,5	29,2	26,14	6,23	23,2	12,58	1,66
Плов с говядиной	220/30	15,5	15,75	6,6	386,70	14,63	17,88	718,75	44,88	5,5	35,5	6,38	5
		4,8	10	27,4		0,067	0	0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993
Компот из свежих яблок	200	1	0	39,6	129,00	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003
Хлеб пшеничный	1/60	2,88	1,28	145	145,00	0,08	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,93
Хлеб ржаной	1/40	4	0,5	103,6	103,60	0,1	0	0	0	17,5	43,5	1,88	0,88
ИТОГО		43,87	50,87	167,3	1024,85	23,377	47,77	748,092	74,35	116,08	337,9	74,74	9,506
Итого за день		73,61	73,76	320,22	1741,35	40,85	453,17	763,40	84,27	441,39	856,98	160,17	15,34

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Возраст детей 12 и старше	Витамины, мг/мкг										Минеральные вещества, мг			
		Масса порций	Пищевые вещества			Экв Ккал	В.	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б,г	Ж,г	У,г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Каша рисовая с маслом	200/5	8,88	11,41	3,99	220,00	0,008	1	0	0	119,82	126,71	18,74	2,11		
Чай с сахаром	200	7,68	13,32	0,9	118,17	9	0	0,66	1,2	1,74	13,2	0,33	0		
Мандарин	150	4,63	3,02	18,39	86,00	0,002	0	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126		
Хлеб ржаной	1/40	3,8	0,38	24,6	103,00	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16		
Хлеб пшеничный	1/60				159,00										
Сыр/порция/	20	0,4	0,4	10,8	72,00	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,2		
Итого:		25,39	28,53	58,68	758,17	11,11	12,00	1,33	3,28	265,29	326,51	48,22	3,60		
Обед-35%															
Отварная свекла с чесноком	100	2,2	7,6	12,4	55,00	0,007	5,12	0,157	2,077	32,24	72,7	15	0,89		
Рассольник с говядиной	250	2,2	4,5	12,7	349,25	0,108	1,95	0,017	0,003	95,45	112	22,8	0,971		
Печень, по-строгановски	50/50	22,9	15,5	0	219,20	29	0	0,3	0,9	3,7	24	5	0		
Картофельное пюре	200	48	3,4	32,6	210,60	6,2	0	2,2	5,4	2,8	14	6,8	4,8		
Компот из с/ф	200	1	0	39,6	129,50	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003		
Хлеб пшеничный	1/60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39		
Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
ИТОГО		40,62	33,32	144,86	1212,15	9,425	7,72	2,674	8,38	174,29	326,3	59,41	8,764		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,01	61,85	203,54	1970,32	20,54	19,72	4,00	11,66	439,58	652,81	107,63	12,36		

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше				Витамины, мг/мкг						Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б,г	ж,,	У,г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак-25%														
Каша пшениная с маслом	200/5	8,6	1	32,6	145,40	11,2	0	0	9	3,8	27	12,2	5,6	
Яблоко	150	1,12	0,28	10,5	64,50	5,6	58,8	1,54	1,82	4,9	2,94	3,92	53,2	
Какао с молоком	200	0,2	0	15	92,90	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	1/60	3,8	0,38	24,6	159,60	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16	
Хлеб ржаной	1/40				103,60									
Масло сливочное/порция/	15	5,6	6,6	0	150,50	0,03	0,00	0,07	1,30	80,16	14,40	10,60	0,30	
ИТОГО:		21,76	23,48	96,05	716,50	16,986	58,8	1,735	12,54	121,71	99,89	32,6	60,79	
Обед-35%														
Салат Витаминный	100	0,48	0,06	1,5	86,80	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	3,18	2,1	0,24	
Суп рисовый с курой	250	3	2,13	18,39	173,75	0,049	1,45	0,04	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13	
Мясо тушеное с овощами	50/50	12,32	8,55	18,08	206,70	0,14	16,47	0,045	0,26	131,88	86,8	17,8	1,493	
Каша перловая с маслом	200				180,00									
Компот из свежих яблок	200	0,6	0,2	27	129,00	1,40	5,60	8,80	5,40	3,00	2,80	5,20	0,20	
Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71	
Хлеб пшеничный	1/60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39	
Итого:		28,02	21,46	151,38	1024,85	3,087	30,12	9,558	6,132	304,21	344,18	64,41	5,613	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,78	44,94	247,43	1741,35	20,07	88,92	11,29	18,67	425,92	444,07	97,01	66,40	

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг					
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б, г	Ж, г	У, г													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак – 25%																	
Каша ячневая с маслом	200/5	7,8	11,2	37,6	220,00	6,6	1,8	8	3,8	19,4	21	6,6	1				
Банан	150	0,9	0,15	19,5	86,00	0,8	2,06	0,15	1,2	15	2,7	2,7	0				
Кекс	70	0,04	14,92	0	72,00	0	0	0,13	0,42	0,6	0,45	0	0				
Чай с лимоном	200	4,07	3,54	17,57	118,17	0,05	0	0,07	0	152,2	102,3	21,3	0,47				
Хлеб пшеничный	1/60	2,4	0,3	13,35	159,00	0,06	0	0	0	10,5	26,1	1,13	0,53				
Хлеб ржаной	1/40				103,00												
Итого:	-	15,33	30,19	92,86	758,17	7,57	7,88	8,43	5,92	184,82	152,55	32,39	2,06				
Обед – 35%																	
Салат Винегрет	100	1,2	7,7	4,3	55,00	2	18	44	21	33	37	44	0,1				
Суп крестьянский	250	4,68	3,12	25,74	349,25	0,2	13,8	0,03	0,2	74,49	134,68	58,24	1,79				
Курица запеченная	100	43,5	18	1,5	219,20	8,85	0	9,9	26,1	3,75	30,9	9	0				
Макаронь отварные с маслом	200	4,8	10	27,4	210,60	0,067		0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993				
Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71				
Хлеб пшеничный	1/60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39				
Компот из св. плодов	200	2	6	194	129,50	0,01	8,60	80,00	0,60	32,00	12,80	6,00	0,40				
Итого:	-	63,7	47,14	300,5	1212,15	11,327	40,4	94,442	48,62	203,64	384,18	118,05	5,383				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	79,03	77,33	393,36	1970,32	18,897	48,28	102,872	54,54	388,46	536,73	150,44	7,443				

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Наименование блюд	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Творожная запеканка с повидлом	200/5	30,17	15,01	35,52	145,40	0,11	1,08	168,6	0,49	283,6	409,9	45,96	1,71		
Яблоко	150	2,18	0,66	40,48	64,50	0,062	17,4	0,6	0,2	10	44	54	0,52		
Кофейный напиток	200	0,3	0	15,2	92,90	0,002	2,6	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126		
Масло сливочное/порция/	15	3,8	0,38	24,6	150,50	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16		
Хлеб пшеничный	1/60				159,60										
Хлеб ржаной	1/40				103,60										
Итого:		36,45	16,05	115,8	716,50	0,274	21,08	169,27	1,47	435,73	639,1	126,81	3,516		
ОБЕД-35%															
Салат Морковный	100	1,85	4,1	3	86,80	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04		
Борщ на мясном бульоне	250	6,2	5,6	22,3	173,75	0,049	1,45	0,004	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13		
Котлета из птицы	90	19,32	6,6	3,6	206,70	0,028	0,25	7,92	2,02	18,88	158,16	18,15	0,79		
Гречка отварная	200	4,1	8,2	38,85	180,00	0,098	0	0,013	0	48,7	78,3	16	0,45		
Хлеб ржаной	1/40	3,2	0,4	17,8	103,60	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	1/60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39		
Компот из свежих яблок	200	0	0	4,4	129,00	0	1,88	2,4	0,038	11,32	2,4	3,16	0,08		
ИТОГО		38,99	26,82	119,71	1024,85	0,425	8,32	10,367	4,72	217,6	457,96	74,92	4,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,44	42,87	235,51	1741,35	0,699	29,4	179,637	6,19	653,33	1097,06	201,73	8,106		