

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17
	Итого за прием пищи:	945	21.65	31.43	128.49	895.7	0.44	23.75	62	6.5	158.71	254.2	122.1	10.38
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№14	Сагат из свежих огурцов	100	0.7	2	1.8	64	0.03	3.3	0	2.7	18	29	14	0.49				
ТК№108	Тэфтели I вариант	120	10.6	10	14.2	254	0.04	0.44	16	0.3	37	99	24.51	1.1				
ТК№183	Каша гречневая расыпчатая	185	11	11.9	64.4	455	0.44	0	28.5	0.75	25.44	250	226.15	7.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
	Итого за прием пищи:	665	27.08	24.54	121.7	964.4	0.63	6.44	45.07	4.17	120.64	432.1	290.72	12.45				
	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Вторая смена (обед)																		
ТТК 25	Сагат из свежых с растительным маслом	100	1.7	8	8.3	116	0.02	3.9	0	1.45	24.65	20	23.44	1.51				
ТК№56	Рассольник Лениградский	250	2.4	5	15.7	123	0.08	6.71	0	1.88	23.04	48.8	23.18	0.86				
ТК№93	Рыба припущенная в молоке	110	20.3	13.4	3.1	215	0.17	2	11	1.3	61.96	142.9	32.83	0.71				
ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	4	4.9	30.1	189	0.2	28	0	4.6	20	106	38	1.56				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17				

ТК№308	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	17.4	74	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Итого за прием пищи:	945	34.83	32.26	108.77	886.7	0.65	49.71	11	9.83	170.75	374.9	156.05	7.69
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Пищевые вещества (г)	
			Б	Ж	У											
Первая смена (завтрак)																
ЖК№234	Омлет	210	15	20	10.6	423	0.09	1.6	250	1.2	134.34	218	28	3.34		
ТЕС№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72		
ЖК№306	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	0.03	0.7	19	0.01	111.3	91.1	22.3	0.65		
	Долого	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86		
	Итого за прием пищи:	595	25.2	36.1	51.5	780.1	2.77	15.41	327.5	1.75	424.44	426.4	80.2	7.57		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Вторая смена (обед)																
ЖК№31	Салат из овощей с морской капустой	100	1.4	10	11	135	0.1	8	0	1.4	22	16	23	1.9		
ЖК№57	Щи по-уральски	250	1.8	4.3	6.7	78	0.03	9	0	1.92	35.04	35.2	18.48	0.69		
ЖК№326	Бифстrogанов	100	15.13	13.46	5:	202	0.06	1	25	0.7	98	224	32	2.81		
ЖК№169	Овощи, тушеные	200	6.7	4.6	20	143	0.12	1.53	436.7	0.1	93.6	123.6	38.4	1.32		
ТЕС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ЖК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ЖК№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	0	1.1	0	0.2	3	2	2.9	0.15		
	Итого за прием пищи:	930	31.06	33.22	101.27	824.7	0.47	20.63	461.7	4.72	273.64	445.8	145.38	8.99		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
Ж№28	Салат из свежих овощей	100	1	6	11	102	0.02	6.3	0	2.7	28	29	16	1.57				
Ж№372	Шницель	100	14	10	8.6	199	0.16	0.6	4	1.4	53	173	26	2.8				
Ж№152	Картофель отварной	210	5.8	7	21.6	206	0.2	28	51	4.6	34	128	38	1.5				
Ж№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76				
Ж№1.5		20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78				
Ж№1.5	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56				
Ж№1.5	Молоко в т/л или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2				
Ж№302	Итого за прием пищи:	670	25.48	23.64	76.5	673.8	0.5	37.6	55.57	9.12	155.2	384.1	106.06	8.97				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Вторая смена (обед)																		
ТК№25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.7	8	9.72	116	0.03	2.35	0	1.8	42.41	33.6	23.44	1.51				
ТЭС№72	Уха рыбацкая	250	7	5.2	13.3	149	0.05	5.14	9.6	0.32	27.2	86.8	22	0.7				
Ж№339	Котлеты мясные	100	13	15.9	15	243	0.16	0.3	20.1	1.4	53	209.5	26	3.15				
Ж№256	Макаронные отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	0.072	0	37.8	0.9	14.4	54	9	1.26				
Ж№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17				
ТЭС№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9				
	Итого за прием пищи:	910	35.49	36	137.15	1026.1	0.472	7.89	67.5	4.92	175.41	439.6	115.34	9.64				

Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№282	Запеканка рисовая с творогом	200	13.46	6.13	52.53	318.6	0.09	0.13	78	0.9	229.5	318	33	1.125		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	11.3	62	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87		
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86		
	Итого за прием пищи:	600	20.14	17.07	102.63	645.5	2.83	13.43	94.97	1.66	325.84	423.5	77.8	6.395		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Вторая смена (обед)																
ТВС№М7	Винегрет	100	1.6	6.2	12	88	0.04	6.2	0	2.8	23	42	18	0.79		
Ж№59	Расcольник домашний	250	2.5	6.2	14.6	130	0.1	10.5	0	1.88	33.9	43.8	27.12	1.02		
Ж№376	Рагу из птицы	280	22	26.6	30	300	0.16	8.3	68	0.72	36	229	47	2.6		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№491	Компот из ягод (смородины)	200	0.2	0.1	10.7	44	0.01	16.5	0	0.1	7.5	6.4	6.1	0.29		

Итого за прием пищи:	910	32.23	39.96	101.47	731.70	0.47	41.50	5.90	122.4	366.2	128.82	6.82		
Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	ш	9.6	108	0.04	1.2	0	0.04	0	242	180	28	0.2

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.2	6.52	32.18	208	0.06	1.34	39.8	0.16	128.2	139.8	29.6	0.136		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0		
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86		
	Итого за прием пищи:	605	10.48	15.96	80.28	510.90	2.78	17.04	47.27	0.94	189.44	208.5	67.36	6.096		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вторая смена (обед)																
Ж№52	Икра овощная	100	1.3	2.7	3.8	45	0.03	5.2	0	0.2	29	34	17	0.63		
Ж№58	Борщ	250	2	5.4	12.8	133	0.05	7.95	0	1.9	40.71	28	22.9	1.08		
Ж№349	Тефтели из говядины в соусе	100	11.42	11.42	8	177.14	0.03	0	17	0.3	27	78	10	1.04		
ТК№322	Картофельное пюре	180	4.86	7.2	10.44	150	0.1	3.4	29.3	0.82	40	79.2	39.9	0.96		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
Ж№309	Компот из плодов	200	1.2	0.1	29.5	127	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46		
	Итого за прием пищи:	910.00	26.71	27.68	98.71	801.84	0.38	17.15	46.3	3.66	162.11	266.3	122.1	6.29		

Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2
------------------------------	-----	-----	---	-----	-----	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ЖК№138	Плов из курицы	280	25.5	20	45.02	583.52	0.07	0.61	18.75	0.75	25	109	46.94	2.08		
1К№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72		
ТК№300	Чай с сахаром	200	0.2		9.1	36		2.7		0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99		
	Итого за прием пищи:	665	32.60	32.90	82.12	881.62	0.14	9.92	73.35	1.57	231.7	241.9	84.2	7.35		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Вторая смена (обед)																
ТК№21	Салат витаминный	100	1.5	4.5	10.8	93	0.03	7	0	1.2	20.84	16	18.33	0.91		
	Суп с рыбными консервами	250	7	11.4	10.05	180	0.075	5.75	15	0.22	30.5	146.5	32.25	1.01		
ТК№122	консервами	100	И	12.6	8.6	199	0.16	0.6	4	1.4	53	173	26	2.8		
ТК№372	Биточки	100														
	Каша гречневая	180	7	7.7	45	294	0.2	0	28	0.7	19.4	246	163.68	5.5		
ТК№202	расыпчатая															
	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№314	Напиток клоковенный	200	0.1	0	24.4	97	0	11	0	0.2	3	2	2.9	0.15		
	Итого за прием пищи:	910.00	32.53	37.06	133.02	1,032.7	0.625	14.45	47	4.13	148.74	628.5	273.76	12.49		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108		1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
Первая смена (завтрак)																										
ТК№282	Залежанка рисовая с творогом	200	13.4	6.13	52.53	318.6	0.12	0.1	78	0.9	229.5	318	33	1.125												
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76												
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78												
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0												
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56												
	Груша	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.02	6.5	2.6	0.52	24.7	20.8	15.6	2.99												
	Итого за прием пищи:	600	18.68	15.47	101.33	621.5	0.26	9.3	81.57	1.94	294.64	393.2	74.66	7.215												
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
Вторая смена (обед)																										
ТК№14	Салат из огурцов	100	0.7	6	1.8	64	0.03	3.3	0	2.7	18	29	14	0.49												
ТК№96	Борщ с фасолью	250	3.675	4.625	10.95	100	0.06	4.225	0	2.35	45.25	93.5	31.75	1.625												
ТК№79	Рыба припущенная	120	15	1.2	0.7	99	0.07	3	7	1	25	130	25	0.5												
ТК№227	Макаронные отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	0.072	0	37.8	0.9	14.4	54	9	1.26												
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95												
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17												
ТК№309	Компот из изюма (или кураги)	200	1.2	0.1	29.5	127	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9												
	Итого за прием пищи:	930.00	33.17	18.73	112.58	781.10	0.392	10.63	44.8	7.45	141.05	362.2	114.65	6.895												
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2												

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Первая смена (завтрак)																													
ТК№217	Капша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	121.8	154	35.4	0.1															
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6.4	12.5	14.6	201	0.05	0.11	52	0.28	158	103	18.2	0.72															
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56															
	Банан	170	2.6	0.9	35.7	163.2	0.068	17	34	0.68	13.6	47.6	71.4	1.02															
	Итого за прием пищи:	625	12.12	19.92	96.46	632.00	0.168	21.07	124.6	1.20	317.4	313.7	128.46	3.4															
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108		1.2	0.041	0	242	180	28	0.2															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Вторая смена (обед)																													
ТК№17	Салат из моркови	100	1.1	8.9	8.3	120	0.05	1.76	0	1.6	20.99	26	29.09	0.54															
ТК№57	Щи уральские	250	1.8	4.3	6.7		0.02	7.5	0	1.92	29.2	35.2	15.4	0.58															
ТК№109	Тефтели из говядины	100	13	10.2	8	178	0.04	0	0	0.4	11.4	113	14.2	1.87															
ТК№147	Картофель тушеный	200	4.2	12.3	29.8	256	0.1	10	26	0.4	80	170	36	1.28															
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95															
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17															
ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	0.9	0.1	24	101	0.03	8.5	0	0.2	23.7	29.1	19.4	0.42															
	Итого за прием пищи:	930.00	26.93	36.66	110.97	902.70	0.4	27.76	26	4.92	187.29	418.3	144.69	6.81															
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2															

Пятница

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Первая смена (завтрак)																
ТК№299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.7	1.64	4.7	83.57	0.04	1.28	6.42	1.47	21.85	106	19.9	0.47		
ТК№205	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.35	5.7	44.57	247	0.02	0	23	0.2	6.66	77.97	25.36	0.02		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.04	0	0	0.1	7	15	9.4	0.78		
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.4		0.24	0.3	0	0		
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56		
	Итого за прием пищи:	550	18.81	15.23	84.70	563,47	0.18	3.98	30.39	2.09	68.95	238.37	71.32	3.59		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.040	1.2	0.043	0	242	180	28	0.2		
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Вторая смена (обед)																
ТК№52	Салат из овощей	100	2.1	5.5	20.8	151	0.03	5.9	0	0.8	57.93	24.5	44.17	1.27		
ТК№62	Суп с лапшой домашней	250	2.8	2.3	17.8	109	0.08	6.6	5	1.06	15.03	36.6	20.93	0.85		
ТК№113	Рагу из овощей и мяса	280	17	17	23	289	0.14	7.2	40	0.82	39	194	51	2.91		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.1	0	0	0.3	11.5	30	16.5	0.95		
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.06	0	0	0.1	10.5	15	14.1	1.17		
ТК№326	Кисель ягодный	200	0.2	0.1	19.5	81	0	1	0	0.2	8.8	9.4	1.4	0.12		
	Итого за прием пищи:	910	29.33	27.86	100.77	750.1	0.412	31.61	810.2	5.854	116.79	371.7	139.34	7.127		
	Молоко в т/п или к/м продукт	200	5.8	5	9.6	108	0.04	1.2	0.04	0	242	180	28	0.2		