

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Струловская ООШ

Директор

/Вешремова Е.Н./

Дисконтное меню для организации питания в образовательных учреждениях 5-11 классы (ОВЗ, дети лиц принимавшие участие в СВО)

Постановление № 600-п от 13.06.2023 г.

Первая неделя

Понедельник



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КИП «Транс-Фудл»

Холдакова А.В.

Возрастная категория: 11-18 лет (зима-весна)

№ рецеп. Прием пищи, наименование блюда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)							ЭЦ, ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		порций	(г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са		Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

ТКС№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,91	34,125	174,76	57,5	1,95
ТКС№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
ТКС№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
ТКС№1.3	Масло сливочное (пшеничные)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
НР№75	Сыр (пшеничные)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТКС№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТТКС№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	Итого за прием пищи:	665	13,24	19,89	77,44	487,6	2,945	15,7	28,26	1,69	104,175	293,46	98,46	8,01
	Молоко или км продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

ОБЕД

ТКС№8	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,08	9,016	91,66	0,03	32,45	0	2,32	37,36	27,62	15,16	0,08
ТКС№56	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,115	16,59	120,75	0,875	7,54	0	2,395	26,45	61	23,9	0,975
ТКС№136	Коллета из курицы/ соуса красной основной	90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5
ТКС№227	Макарона отварные	180	7,79	5,28	47,99	279,59	0,096	0	50,4	1,19	19,19	72	11,99	1,68
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
ТКС№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
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
	Итого за прием пищи:	810	23,51	31,005	170,766	963,7	1,211	40,39	70,4	7,005	165,07	301,08	98,3	7,415
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																				
ТКС№293	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	21	9,08	38	316	0,01	0	21	1	31	163	42	2						
ТКС№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						
ТКС№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						
ТКС№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						
ТКС№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3						
	Итого за прием пищи:	470	25,78	18,02	55,78	563,8	0,13	0,03	21,4	1,22	58,44	210,78	66,04	3,84						
	Молоко или км продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
ОБЕД																				
ТТК 25	Салат из свежлы с растительным маслом	100	1,67	6,083	8,33	115	0,03	9,5	0	2,73	30	33,33	18,33	0,116						
ТКС№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	230	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083						
ТКС№246	Рыба припущенная	95	13	5	3	107	0,07	2	11	1	51	142,9	25	0,52						
ТКС№318	Картофель отварной с маслом	180	4,8	7,2	37,2	227,76	0,24	33,59	0	0,33	23,99	127,2	45,59	1,85						
ТКС№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						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
ТКС№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32						
	Итого за прием пищи:	905	30,86	24,503	106,66	828,21	0,61	58,9	11	5,6715	164,84	302,18	148,17	5,819						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Среда																				
ЗАВТРАК																				
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

ТКС№207	Макаронь отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51
ТКС№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,4	0,24	0,3	0	0
ТКС№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
ТКС№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
ТКС№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
ТТКС№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
	Итого за прием пищи:	600	20,47	23,24	88,55	646,2	0,282	8,24	96,97	2,57	300,07	315,16	92,57	36,28

	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
ОБЕД														
ТКС№19	Салат из соевых отрубов с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТКС№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	0,01	9,11	15	0,88	45,3	176,525	47,35	1,265
ТКС№48	Печень по-строгановски	90	11	9,08	6,2	141,7	0	7	74,9	5,35	24,99	204,9	15,83	4,25
ТКС№313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,2	46,36	292,5	0,25	0	25,2	0,72	17,784	244,7	18,99	5,47
ТКС№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
ТКС№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	900	36,23	21,604	113	874,95	0,443	21,69	115,1	9,57	125,944	702,155	125,3	13,835
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Р	Мg Fe

Четверг

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТКС№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	28,125	167,5	0,025	0	25	0,215	34,125	174,76	57,5	1,95					
NR№75	Сыр (португалия)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1					
ТКС№1,3	Масло оливочное (португалия)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0					
ТКС№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					
ТКС№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					
ТКС№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3					
	Итого за прием пищи:	535	9,81	16,51	45,905	415,3	0,145	0,03	28,57	0,735	70,375	272,84	84,74	3,89					
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2					

ОБЕД

ТКС №41	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,23	52,3	0,58	4,8	0	0,38	26,06	52,8	26,48	0,68
ТКС№58	Борщ	250	2	5,4	12,8	111	0	7,15	0	2,375	37,5	35	19,25	0,977
ТКС№282	Котлеты,биточки,шницели рубленные	80	11,9	8,8	11,64	173	0,07	0	1,18	23	14	116,5	23,1	1,18
ТКС№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38
ТКС№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
ТКС№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№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:	890	24,63	20,92	102	708,7	0,81	36,44	31,78	26,371	126,58	362,8	133,84	50,707
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg Fe	

Пятница

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТКС№230	Вареники с творогом (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	283	410,6	49,4	1,48					
ТКС№367	Соус молочный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08					
ТКС№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					
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,1	7	15	9,4	0,78						
ТКС№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					
ТКС№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	59,1	45,3	15,44	0,87					
ТКС№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86					
	Итого за прием пищи:	650	42,23	35,14	90,03	849,1	2,881	14,1575	175,98	1,714	403,47	533,96	102,29	6,83					
	Молоко или в/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2					
ОБЕД																			
ТКС№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85					
ТКС№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,15	104,75	0,11	8,25	0	1,415	24,6	66,69	27	1,075					
ТКС№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852					
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95						
ТКС№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25					
	Итого за прием пищи:	830	24,856	24,86	87,87	782,25	0,373	18,9	18	282,235	123,87	276,52	115,6	5,957					

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТКС№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	255	6,14	7,5	29,34	210	0,225	0	25	0,912	34,125	174,76	5	1,95					
ТКС№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					
ТКС№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					
ТКС№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					

NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
TK№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:	535	13,24	19,39	64,74	487,6	0,345	2,7	28,57	1,312	83,375	279,16	34,26	5,15
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
TK№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38
TK№147	Свекольник	250	1,225	4,95	28,25	90,825	0,375	10,375	0	2,375	41,84	34,7	35,1	1,675
TK№349	Тедфети мясные в соусе	90	8	10	8	170	0,03	0	17	0,3	27	78	10	4,5
TK№321	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0	21,79	30,6	0,216	4,77	104,4	33,3	44,38
TK№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,3	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
TK№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
TK№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	860	19,485	24,39	72,7	749,785	0,575	35,875	47,6	4,921	136,57	291,887	120,56	54,115
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
TK№138	Вареники с картошкой и сливочным маслом	210	8,56	15,4	500,78	390	0,24	10,3	17,9	2,27	42	138	49	234			
TK№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			
TK№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			
TK№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			
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1			
TK№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3			
TTTK№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99			
	Итого за прием пищи:	620	16,18	27,68	551,27	733,4	0,399	16,83	21,47	3,31	102,71	256,88	91,84	238,93			
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2			
		(г)	Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД																	
TK№59	Салат витаминный	100	3,16	7,33	18,16	85	0,08	55,16	1,116	0,4	81,66	78,33	26,6	1			
TK№80	Суп картофельный с крупной греченовой	250	1,97	2,73	14,56	90,75	1,3	8,25	0	1,255	23,05	62,55	25	5,88			
TK№247	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	1,96	4	2,32	22,1	118,3	23,5	0,47			

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		(г)	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,71	4,86	280,14	167,5	0,025	0	25	0,21	34,12	174,76	57,5	1,95					
ТК№15	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№15	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№13	Масло оливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0					
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1					
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3					
ТК№368	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86					
	Итого за прием пищи:	665	9,81	17,25	329,94	512,2	2,745	13,03	28,83	0,73	91,17	287,14	96,44	6,75					
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	24,2	180	28	0,2					
		(г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
ОБЕД																			
ТК№47	Винегрет	100	1,366	6,16	8,44	94,8	0,055	10,25	0	279,5	23,2	44,97	20,75	0,85					
ТК№66	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,825	6,69	78	0,125	2	0	2,375	50,225	44	18,25	0,625					
ТК№304	Плов из пшцы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19					
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0	24,15	117,5	0,1	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95						
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0,07	15	30	4	0,32						
	Итого за прием пищи:	840	29,266	28,445	68,47	676	0,94	21,26	48	282,965	149,855	363,27	118,75	5,915					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						

Пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		(г)	(г)	Б	Ж	У <th>В1</th> <th>С</th> <th>А</th> <th>Е</th> <th>Са <th>Р</th> <th>Мг</th> <th>Fe</th> </th>		В1	С	А	Е	Са <th>Р</th> <th>Мг</th> <th>Fe</th>	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38					
ТК№207	Макаронн. отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51					
ТК№13	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0					
ТК№15	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,057	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№15	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0,1	7	15	9,4	0,78						

ТКС№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	Итого за прием пищи:	530	20,49	25,67	59,39	628,16	0,253	5,05	96,457	3,19	286,02	308,687	84,88	33,67
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
ТКС№19	Салат из соевых отрубов с луком	100	0,51	3,064	2,6	59,8	0,023	5,55	0	2,32	6,62	28,25	13,44	0,62
ТКС№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,26	16,33	134,75	0,11	5,81	0	1,1415	24,6	66,65	27	1,083
ТКС№276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,92	31,1	337	65,7	4,03
ТКС№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
ТКС№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТКС№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	850	39,57	16,654	73,4	742,25	0,503	20,73	24	4,9815	114,39	492,36	140,39	8,913
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe