

# Старшеклассник №1 100рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рат. экв.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>I НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>1 день</b>																			
106/100.	Овощи натуральные свежие/ Икра овощная	60/60	0,39 1,14	0,05 5,34	1,04 4,62	6,2 70,8	0,01 0,01	0,01 4,2	1,68 0	0 15	8,38 24,6	1,72 22,2	7,31 9	0,26 0,42	117,6 93,8	0 0	0 0,008	0,26 0	
ТТК	Мясо тушеное (свинина)	100	15	24,52	2,63	293,5	0,08	0,13	2,52	0	13,41	462,71	28,92	3,18	302,3	0,007	0	0,059	
511/ТТК	Рис отварной/ Плов с говядиной	200/280	4,88 30,1	6,9 37,2	51,33 44,8	292 634,4	0,03 0,16	0,04 0,07	0 3,6	0,28 0,89	107 76,9	123,6 385	21,6 72,4	1 4,84	0,694 0,241	0 0	0,011 0,05	0,036 0,011	
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23,78</b>	<b>31,95</b>	<b>89,58</b>	<b>756,89</b>	<b>0,17</b>	<b>0,214</b>	<b>7,08</b>	<b>0,92</b>	<b>124,79</b>	<b>687,21</b>	<b>90,77</b>	<b>6,65</b>	<b>537,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,015</b>	<b>0,367</b>	
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>27,83</b>													
<b>2 день</b>																			
ТТК/ТТК	Котлета из птицы "Ряба"/ Шашлык из птицы	100/100	18,4 24,5	15,8 24,8	13 2,6	267,7 332,2	0,04 0	0,134 0,026	0,56 8,04	0 16,8	0,045 0	19,28 41,6	125,72 19,1	17,94 33,4	1,08 0,32	219,67 171,3	0,005 0,002	0,002 0,001	0,112 0,101
587	Соус томатный	30	0,32	1,2	1,86	19,52	0	0	2,07	7,6	0	2,36	5,46	2,51	0,11	204	0,0036	0,0009	0,9
516	Макарони отварные	200	6,96	7,14	42,84	263,40	0	0,267	3	40	0,147	2,4	19,83	0	0,023	1,467	0	0	0
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	28	110	0,01	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,58</b>	<b>24,28</b>	<b>94,5</b>	<b>708,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,407</b>	<b>6,13</b>	<b>47,6</b>	<b>0,192</b>	<b>59,44</b>	<b>213,6</b>	<b>40,45</b>	<b>3,273</b>	<b>443,937</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0039</b>	<b>1,012</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>26,05</b>													
<b>3 день</b>																			
461	Тефтели с соусом томатным	120	12,59	17,56	13,96	264,24	0,08	0,004	3,92	8,55	0	40,6	158	23,1	2,08	298	0,0052	0,00011	0,56
312	Пюре картофельное	200	4,07	6,34	26,73	180,20	0,21	0,16	34,38	44,3	0,134	53,94	127,51	43,53	1,58	935,2	0,011	0,003	0,056
ТТК	Компот из вишни	200	0,2	0	16,7	67,72	0	0	98	0	0	12,8	12,4	1,74	0,48	0,72	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,99</b>	<b>24,11</b>	<b>70,65</b>	<b>584,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,174</b>	<b>136,3</b>	<b>52,85</b>	<b>0,134</b>	<b>118,44</b>	<b>363,15</b>	<b>87,87</b>	<b>4,98</b>	<b>1261,82</b>	<b>0,0172</b>	<b>0,00511</b>	<b>0,616</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>21,48</b>													
<b>4 день</b>																			
437	Гуляш из говядины	100	15,3	17,69	3,55	234,55	0,06	0,13	2,44	0	0	11,39	159,18	20,86	2,32	317	0,007	0,00035	0,06
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	52,82	336,95	0,4	0,147	0	41,3	0	19,32	276,68	184,8	6,2	365,067	0,004	0,007	0,027
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,49</b>	<b>26,99</b>	<b>90,95</b>	<b>736,69</b>	<b>0,51</b>	<b>0,311</b>	<b>5,32</b>	<b>41,94</b>	<b>0</b>	<b>56,81</b>	<b>535,04</b>	<b>10,73</b>	<b>798,807</b>	<b>0,014</b>	<b>0,01135</b>	<b>0,099</b>	
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>27,08</b>													
<b>5 день</b>																			
106/100.	Овощи натуральные свежие/ Икра овощная	60/60	0,39 1,14	0,05 5,34	1,04 4,62	6,2 70,8	0,01 0,01	0,01 4,2	1,68 0	0 15	8,38 24,6	1,72 22,2	7,31 9	0,26 0,42	117,6 93,8	0 0	0 0,008	0,26 0	
ТТК	Биточек мясной "Пионерский"	100	19,76	17,08	8,84	268,16	0,08	0,134	0,914	0,02	0,023	26,52	363,3	22,75	1,31	260,82	0,007	0,001	0,269
ТТК/493	Картофель отварной запеченный с сыром "Парабола"/ Жаркое по-домашнему из говядины	200/250(90/160)	5,27 27,89	6,67 28,81	29,9 21,56	200,8 457,08	0,24 0,26	0,147 0,106	42,26 30,8	44 0	0,107 0	80,37 32,19	224,36 357	48,58 67,03	1,88 5,31	1073,87 857,3	0,027 0,02	0 0	0,067 0,042
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>27,75</b>	<b>24,01</b>	<b>67,04</b>	<b>603,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,297</b>	<b>44,85</b>	<b>44,02</b>	<b>0,13</b>	<b>128,83</b>	<b>654,78</b>	<b>98,23</b>	<b>4,35</b>	<b>1480,87</b>	<b>0,035</b>	<b>0,005</b>	<b>0,416</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>22,18</b>													
	<b>Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %):</b>					<b>24,92</b>													
<b>II НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>6 день</b>																			
ТТК	Гуляш из свинины	100	14,72	17,94	3,3	233,54	0,07	0,13	1,87	18	0	30,64	175	26,72	2,38	317	0,007	0,00035	0,06
516	Макарони отварные	200	6,96	7,14	42,84	263,40	0	0,267	3	40	0,147	2,4	19,83	0	0,023	1,467	0	0	0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,19</b>	<b>25,56</b>	<b>80,72</b>	<b>662,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,431</b>	<b>7,75</b>	<b>58,64</b>	<b>0,147</b>	<b>59,14</b>	<b>294,01</b>	<b>59,66</b>	<b>4,613</b>	<b>435,207</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00435</b>	<b>0,072</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>24,34</b>													
<b>7 день</b>																			
ТТК	Курица порционная запеченная с сыром	105	25,94	18,06	0,63	269,22	0,063	0,199	1,06	0,021	0,012	34,21	199,1	26,11	1,72	350,875	0,007	0,001	0,187
312	Пюре картофельное	200	4,07	6,34	26,73	180,20	0,21	0,16	34,38	44,3	0,134	53,94	127,51	43,53	1,58	935,2	0,011	0,003	0,056
638	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	0,008	1	0	0,014	40,2	45,38	26,25	0,83	56,87	0,0008	0,0047	0,1
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>34,58</b>	<b>24,83</b>	<b>71,79</b>	<b>653,68</b>	<b>0,343</b>	<b>0,401</b>	<b>36,52</b>	<b>44,32</b>	<b>0,16</b>	<b>146,25</b>	<b>461,39</b>	<b>123,6</b>	<b>5,43</b>	<b>1444,345</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0127</b>	<b>0,355</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>24,03</b>													
<b>8 день</b>																			
ТТК	Котлета мясная "Лукоморье"	100	19,25	16,76	8,84	263,23	0,08	0,13	0,9	0,01	0,03	27,88	353,88	22,23	1,28	260,78	0,006	0,001	0,089
516	Спагетти отварные	200	6,97	7,15	42,84	263,6	0,11	0,027	0	45	0,147	15,06	61	10,66	1,09	1,467	0	0	0
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,69</b>	<b>24,34</b>	<b>86,38</b>	<b>691,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,191</b>	<b>9,98</b>	<b>45,01</b>	<b>0,177</b>	<b>61,3</b>	<b>504,28</b>	<b>60,68</b>	<b>3,73</b>	<b>364,327</b>	<b>0,009</b>		

№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рети. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>III НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>11 день</b>																			
ТТК	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,1	15,5	4,6	231,1	0,011	0,123	3,95	0	0	17,66	3,4	21,9	0,16	226,67	0,004	0,001	1
445	Каша арчевневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	52,82	336,95	0,4	0,147	0	41,3	0	19,32	276,68	184,8	6,2	365,067	0,004	0,007	0,027
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>33,25</b>	<b>24,75</b>	<b>92,12</b>	<b>732,31</b>	<b>0,461</b>	<b>0,304</b>	<b>4,03</b>	<b>41,3</b>	<b>0</b>	<b>55,34</b>	<b>369,48</b>	<b>234,5</b>	<b>7,72</b>	<b>693,817</b>	<b>0,011</b>	<b>0,012</b>	<b>1,039</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>26,92</b>													
<b>12 день</b>																			
ТТК	Котлета мясная "Школьная"	100	17	16,5	8,9	249,9	0,418	0,211	0,1	0,005	0,001	30,1	65,3	13,81	0,89	195	0,0054	0,0042	0,141
516	Спагетти отварные	200	6,97	7,15	42,84	263,6	0,11	0,027	0	45	0,147	15,06	61	10,66	1,09	1,467	0	0	0
ТТК	Напиток вельсинговый	200	0,3	0,06	16,2	67,42	0	0	8,4	0	10,86	7	3,96	0,04	0,36	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,54</b>	<b>24,14</b>	<b>88,64</b>	<b>689,18</b>	<b>0,578</b>	<b>0,272</b>	<b>8,58</b>	<b>45,01</b>	<b>0,148</b>	<b>73,92</b>	<b>222,7</b>	<b>56,13</b>	<b>3,32</b>	<b>298,227</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,0082</b>	<b>0,153</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>25,34</b>													
<b>13 день</b>																			
106/100.	Овощи натуральные свежие/ Икра овощная	60/60	0,39 1,14	0,05 5,34	1,04 4,62	6,2 70,8	0,01 0,01	0,01 0	1,68 4,2	0 0	0 15	8,38 24,6	1,72 22,2	7,31 9	0,26 0,42	117,6 93,8	0 0	0 0	0,008 0,26
ТТК	Мясо тушеное (говядина)	100	22,24	20,13	3,73	285,05	0,09	0,15	2,81	0	0	14,91	514,13	32,14	3,54	405	0,003	0,00047	0,06
ТТК	Картофель отварной запеченный с сыром "Парабола"	200	5,27	6,67	29,9	200,80	0,24	0,147	42,26	44	0,107	80,37	224,36	48,58	1,88	1073,87	0,027	0	0,067
ТТК	Компот из вишни	200	0,2	0	16,7	67,72	0	0	98	0	12,8	12,24	1,74	0,48	0,72	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>30,23</b>	<b>27,06</b>	<b>64,63</b>	<b>631,77</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>144,8</b>	<b>44</b>	<b>0,107</b>	<b>127,56</b>	<b>817,85</b>	<b>109,3</b>	<b>7</b>	<b>1625,09</b>	<b>0,031</b>	<b>0,003</b>	<b>0,387</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>23,23</b>													
<b>14 день</b>																			
200/ТТК	Котлета из птицы с овощами/ Филе кур запеченное с сыром, помидором	100/120	15,6 22,5	20,5 21,2	8 1,8	279,3 287,1	0,044 0,02	0,011 0,01	2,86 11,3	22,6 15	0,1 7,3	47,2 37,5	77,4 20,2	27,4 28,7	0,7 0,38	184,39 103,87	0,003 0,001	0,00015 0,0047	0,36 0,111
516	Макароны отварные	200	6,96	7,14	42,84	263,40	0	0,267	3	40	0,147	2,4	19,83	0	0,023	1,467	0	0	0
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,07</b>	<b>28,12</b>	<b>85,42</b>	<b>707,89</b>	<b>0,094</b>	<b>0,312</b>	<b>8,74</b>	<b>63,24</b>	<b>0,247</b>	<b>75,7</b>	<b>196,4</b>	<b>8,32</b>	<b>2,933</b>	<b>302,597</b>	<b>0,006</b>	<b>0,00415</b>	<b>0,372</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>26,03</b>													
<b>15 день</b>																			
106/100.	Овощи натуральные свежие/ Икра овощная	60/60	0,39 1,14	0,05 5,34	1,04 4,62	6,2 70,8	0,01 0,01	0,01 0	1,68 4,2	0 0	0 15	8,38 24,6	1,72 22,2	7,31 9	0,26 0,42	117,6 93,8	0 0	0 0	0,008 0,26
ТТК/ТТК	Бифштекс "Мясное раздолье"/ Свинина запеченная с помидором	100/110	18 16,7	29,16 39,33	1,18 1,65	339,1 423,17	0,25 0,23	0,11 0,02	1,8 8	15 36,4	0,96 1,25	26 65,1	201 225,5	26,5 34,21	2,1 2,11	194,11 74,6	0,00491 0,003	0,0275 0,001	0,21 0,21
312	Пюре картофельное	200	4,07	6,34	26,73	180,20	0,21	0,16	34,38	44,3	0,134	53,94	127,51	43,53	1,58	935,2	0,011	0,003	0,056
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0,007	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,001	0,002	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,08</b>	<b>35,69</b>	<b>51,79</b>	<b>629,50</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>37,88</b>	<b>59,3</b>	<b>1,094</b>	<b>96,18</b>	<b>373,83</b>	<b>90,43</b>	<b>4,56</b>	<b>1266,19</b>	<b>0,017</b>	<b>0,033</b>	<b>0,316</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>23,14</b>													
	<b>Итого за 5 дней (доля суточной потребности в энергии, %):</b>					<b>24,93</b>													

№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рети. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<b>IV НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>16 день</b>																			
106/100.	Овощи натуральные свежие/ Икра овощная	60/60	0,39 1,14	0,05 5,34	1,04 4,62	6,2 70,8	0,01 0,01	0,01 0	1,68 4,2	0 0	0 15	8,38 24,6	1,72 22,2	7,31 9	0,26 0,42	117,6 93,8	0 0	0 0	0,008 0,26
ТТК	Гуляш из птицы	100	17,4	17,7	3,2	254,3	0,01	0,001	3,94	0	0	14,8	6,4	17,7	0,19	206,55	0,0043	0,0011	0,1
511/ТТК	Рис отварной/ Плов с курицей	200/280	4,88 29,4	6,9 27,5	51,33 44,5	292 543,6	0,03 0,22	0,04 0,1	0,28 8,4	0 0	0,107	76,9 47,8	123,6 678,9	21,6 85,54	1 1	0,694 0,25	0,011 0,0001	0,011 0,003	0,036 0,0001
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	13,88	56,93	0	0	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	0,91	15,34	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25,04</b>	<b>24,91</b>	<b>82,71</b>	<b>681,43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>8,42</b>	<b>0,92</b>	<b>0,107</b>	<b>119,38</b>	<b>206,9</b>	<b>71,35</b>	<b>3,2</b>	<b>368,08</b>	<b>0,006</b>	<b>0,015</b>	<b>0,396</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>25,05</b>													
<b>17 день</b>																			
ТТК	Котлета "Веселая история"	100	20,09	25,02	7,19	335,93	0,13	0,1	0,61	0,8	0	22,58	221	27,4	3	354,09	0,0057	0,0081	0,09
516	Макароны отварные	200	6,97	7,15	42,84	263,6	0,11	0,027	0	45	0,147	15,06	61	10,66	1,09	1,467	0	0	0
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06	0,68	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	0,012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,53</b>	<b>32,6</b>	<b>84,73</b>	<b>763,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,161</b>	<b>0,69</b>	<b>45,8</b>	<b>0,147</b>	<b>56</b>	<b>371,4</b>	<b>65,85</b>	<b>5,45</b>	<b>457,637</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0121</b>	<b>0,102</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>28,08</b>													
<b>18 день</b>																			
ТТК	Курица порционная запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,44	0,13	1,1	0	0	0	189,4	23	1,34	287,2	0,005	0,0009	0,13
312	Пюре картофельное	200	4,07	6,34	26,73	180,20	0,21	0,16	34,38	44,3	0,134	53,94	127,51	43,53	1,58	935,2	0,011	0,003	0,056
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	28	110	0,01	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5	0,2	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0,01	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	0
ТТ																			