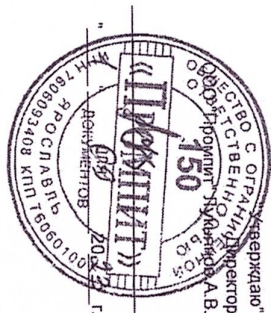


Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы, дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Пшеничная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13.11	13	3	186	0.07	3.53	0.1		0.12	19.22	16.97	116.25	1.2	49	74.6									290	2015	
Каши гречневая рассыпчатая	150	8.77	6	39.62	248	0.31		21	0.08	0.15	20.47	138.84	209.05	4.9	264.1	60.48	0.01	0.01							302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25										376	2015	
Батончик к чаю	37	2.78	1	19.02	97	0.06				0.02	6.14	12.21	31.45	0.74	48.47	1.33									TV 10.7.1.1		
Фрукт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01								338	2015	
Итого за Завтрак	622	25.38	21	89.41	653	0.48	16.63	21.1	0.08	0.33	73.88	184.12	379.3	10.52	748.22	139.01	0.02	0.01									
Обед																											
Суп картофельный с горохом тушеным	250	5.94	5	19.34	144	0.27	10.95	0.3		0.41	37.73	34.94	87.04	2.48	465.36	74.32	0.03	0.07							102	2015	
Биточки мясные "Сочные"	100	13.22	21	13.22	295	0.07	1.02	0.8	0.28	0.11	14.24	18.73	129.95	1.45	200.67	21.67	0.03	10.23							TTK		
Макаронные отварные	180	7.56	5	48.21	271	0.12		24.8	0.09	0.04	25.41	11.57	63.48	1.46	85.14	120.03	0.02	0.02							309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25										376	2015	
Хлеб ржаной	40	2.64		13.36	70	0.07				0.03	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.24									ГОСТ 2077		
Батончик к чаю	20	1.5	1	10.28	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72									TV 10.7.1.1		
Итого за Обед	805	31.06	32	119.44	893	0.56	11.97	25.9	0.37	0.61	94.23	83.84	340.51	8.21	857.22	218.98	0.08	10.32									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0.52	1	20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2									TV		
Фрукт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01								338	2015	
Выпечное изделие	50	5.6	4	54.88	276	0.07		29	0.26	0.07	35.66	8.6	58.46	0.83	62.55	240.58	0.01										
Итого за Полдник	380	6.12	5	87.82	425	0.13	13	29	0.26	0.12	70.46	28.3	86.76	6.49	663.95	245.16	0.02										
Итого за день		62.56	58	296.67	1 971	1.17	41.6	76	0.71	1.06	238.57	236.26	806.57	25.22	2 289.39	603.17	0.12	10.33									



2 день, 1 недели

2 день, 1 неделя															№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная "Болонка"	90	11.1	8	9.91	156	0.07	1.22	8.67	0.14	0.08	39.56	34.34	153.52	0.5	265.94	111.41		ТТК	2015
Картофельное пюре	180	3.97	6	28.5	178	0.2	31.16	31.26	0.11	0.16	57.9	39.78	117.94	1.64	905.04	90.22	0.05	312	2015
Овощи натуральные свежие	70	0.39	1.4	7	61	0.02		7		0.03	16.1	9.8	29.4	0.42	98.7		0.01	71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	26.25			376	2015
Батон йодированный	32	2.4	1	16.45	84	0.05				0.02	7.04	10.56	27.2	0.64	41.92	1.15		ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	20	1.1	7	11.9	111			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16			ГОСТ 24901	
Итого за Завтрак	607	19.16	22	81.19	597	0.34	32.48	46.94	0.25	0.3	125.87	98.9	336.41	4.02	1 341.01	202.78	0.06		
Обед																			
Шницель из картофеля	250	1.87	4	8.96	84	0.09	29.4	0.29		0.38	42.83	20.89	46.24	1.39	300.36	73.8	0.02	88	2015
Медальон из курицы	100	21.7	15	21.48	304	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	33.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	486	2004
Рис отварной	180	4.61	6	48.2	269	0.05		32	0.12	0.03	13.74	32.9	101.25	0.72	66.36	72.91		302	2015
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15/7	222	0.26		15.24	63		2.9			0.01	8.05	5.24	9.78	0.89	36.66			377	2015
Хлеб ржаной	34	2.24		11.36	59	0.06				0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9		ГОСТ 2077	
Батон йодированный	30	2.25	1	15.42	79	0.05				0.02	6.6	9.9	25.5	0.6	39.3	1.08		ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	816	32.93	26	120.66	858	0.38	33.6	64.85	0.41	0.66	109.83	109.23	426.89	6.88	716.41	194.2	0.12	0.09	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2		ТУ	
Фрукт	160	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01	338	2015
Выпечное изделие	50	8.1	2	50.5	252	0.01		0.29			0.96	0.62	3.43	0.04	4.86	2.46			
Итого за Полдник	410	8.56	2	82.55	392	0.05	5.75	0.29		0.05	36.81	22.42	35.83	5.14	422.93	5.61	0.01		
Итого за день		60.65	50	284.4	1 847	0.77	71.83	112.08	0.66	1.01	272.51	230.55	799.13	16.04	2 480.35	402.59	0.19	0.09	

3 день, 1 недели

У д е н ь , 1 н е д е л ь н и к																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,56	28,07	115,16	0,67	142,95	36,92	0,01	175	Пита 2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон колбасный	37	2,76	1	19,02	97	0,05				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01			338	2015
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	86,38	174,06	4,54	385,69	39,41	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с мясом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,96	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежим 24/176/50P (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,88	107,45	0,07	0,01	ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58		ГОСТ 2077		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Обед	831	32,1	12	136	782	0,63	75,26	30,82	0,27	0,77	101,35	121,54	386,03	7,67	2 180,81	190,53	0,15	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	80	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,08	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,82	0,01			
Итого за день		47,86	40	301,02	1 762	0,87	94,99	59,27	0,35	1	261,91	200,13	601,27	17,91	3 180,71	234,56	0,18	0,08		

4. день; 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	F, мг		
Завтрак																			
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК		
Макаронные изделия	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,08	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	389		
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/5г/7	222	0,26		15,24	63		5,24	0,01	9,78	5,24	8,05	9,78	0,99	36,66			317		
Батон модифицированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08	2,9	0,02	0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73		ТУ 07.7.1		
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	26,1	0,55	0,17	55,36	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06	0,4	28,05	26,69	73,89	1,48	482,23	84,4	0,03	96		
Г. Улалш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	282,81	20,62	0,1	290		
Капша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	16,67	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	302		
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/5г/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			317		
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52		ГОСТ 2077		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ГОСТ 24901		
Итого за Обед	815	31,67	36	109,81	884	0,69	21,56	48,46	0,76	82,87	226,65	513,37	11,5	1156,9	180,16	0,15	0,11		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338		
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,86	276	0,07	29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день		60,29	76	298,15	2123	1,09	37,48	103,56	0,9	1,05	208,89	307,45	851,21	23,4	2234,33	570,3	0,19	17,22	

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sо, мг				
Завтрак																						
Бытонец мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	2015		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,02	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015		
Овощи натуральные свежие	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,5	0,18	42,3		0,01		71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	8,24	0,82	25,25	0,6	39,3	1,08			TY 10,7/1	2015		
Бетон модифицированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5										
Итого за Завтрак	555	19,81	28	70,77	616	0,33	32,28	35,05	0,39	0,31	90,89	77,01	294,23	4,69	1 216,76	112,97	0,09	10,23				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, жаркой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31	0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015			
Тертая Нежная с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,03	18,29	20,14	121,73	1,91	233,86	41,26	0,01	13,57	ТТК	2015		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,01	13,74	32,9	101,25	0,72	86,36	72,51			302	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					317	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077				
Бетон модифицированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			TY 10,7/1				
Итого за Обед	830	22,21	33	105,08	811	0,3	24,12	33,46	0,48	0,57	95,01	96,88	347,89	6,74	756,55	202,84	0,05	13,64				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,9	240	2				TY	2015		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			338	2015		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,96	0,62	3,43	0,04	4,88	2,46							
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01						
Итого за День		50,58	63	259,41	1 819	0,68	62,15	68,81	0,87	0,93	222,71	196,31	677,95	16,57	2 396,24	321,42	0,15	23,87				

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г																														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																	
Завтрак																																			
Жаркое по-домашнему (говяд,конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК																
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015															
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015															
Батон поджаренный	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			TV 10.7.1.1																
Сок	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015															
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01																	
Обед																																			
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015															
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015															
Салатик отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	2015															
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015															
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62			ГОСТ 2077																
Батон поджаренный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			TV 10.7.1.1																
Итого за Обед	809	30,37	27	108,62	810	0,48	27,56	27,13	2,51	0,68	94,1	86,46	364,85	6,89	859,58	279,44	0,26	0,07																	
Полдник																																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV																
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015															
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04		0,02			ТТК																
Итого за Полдник	390	4,13	13	36,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01																		
Итого за день		51,04	48	255,55	1 675	1,05	104,2	41,89	2,57	1,06	234,98	215,8	719,58	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08																	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г																						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Уши из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015							
Каша гречневая расщипанная	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015							
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87				71	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015							
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			TV 10.7.1.1								
Итого за Завтрак	556	24,73	37	64,17	789	0,5	8,73	26,74	0,61	0,34	60,73	208,84	446,14	9,92	758,47	155,08	0,03	19,41									
Обед																											
Суп картофельный с яйцом, курицей 250/10	250	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015							
Тертая Нежирная с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК								
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015							
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077								
Итого за Обед	820	23,64	34	108,15	834	0,39	26,22	59,49	0,48	0,66	79,19	101,3	389,56	7,22	1 087,52	193,91	0,07	13,64									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV								
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015							
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,86	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01										
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,96	246,18	0,02										
Итого за день		54,49	76	280,14	2 028	1,02	47,95	114,23	1,35	1,12	210,38	339,44	922,46	23,63	2 519,94	594,17	0,12	33,05									

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Шницель из свинины рубленный	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК						
Миксированное отварное	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09		25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				317	2015					
Батон йодированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08				0,02	10,36	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73			ТУ 10.7.1.1						
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11							
Обед																									
Рассольник Ленинградский с перловой крупой 250/10	280	6,61	3	17,01	118	0,16	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015					
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/16/50р (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,06	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК						
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015					
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			ГОСТ 2077						
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,5	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.7.1.1						
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01								
Итого за Обед	804	27,34	11	140,95	779	0,64	68,22	9,15	0,08	0,71	113,35	124,49	385,2	9,05	2 205,21	221,26	0,13	0,08							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ						
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	2015					
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,02	0,96	0,62	3,43	0,04	4,78	2,46									
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01								
Итого за день		58,27	48	320,69	1 971	0,95	75,25	35,54	0,63	0,92	199,57	195,53	666,94	18,95	2 991,49	371,51	0,16	17,19							

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
					Завтрак						Обед									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	So, мг		
Каша Дрежда молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01	175	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		17	10.7.11	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	82	2015	
Котлета Рубата	100	19,34	23	2,21	294													ТТК		
Картофель тушеный	180	3,58	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57		0,62	37,94	47,16	115,42	2,58	974,09	81,49	0,06	216	2004	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18		ГОСТ 2077		
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9		17	10.7.11	
Итого за Обед	814	29,52	35	82,29	793	0,46	55,54	0,87		1,06	102,11	92,16	230,89	7,15	1 425,68	170,08	0,09	0,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		17		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		43,08	63	225,95	1 682	0,69	77,27	57,32	0,18	1,29	264,81	169,04	433,38	17,31	2 425,61	213,86	0,12	0,16		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	So, мг									
Завтрак																											
Пшеница тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	16	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,95	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01							280	2015		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91								302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									376	2015		
Батон модифицированный	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	46,78	1,37								10,7,1,1			
Итого за Завтрак	533	22,23	22	86,1	636	0,19	4,03	32,11	0,12	0,2	48,51	68,69	270,92	3,63	195,83	154,95	0,01										
Обед																											
Щи из свежих капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07						88	2015		
Биточек мясной "Солнечный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23						111	2015		
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02						309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									376	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24								ГОСТ 2077			
Батон модифицированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97								10,7,1,1			
Итого за Обед	812	27,52	31	112,66	852	0,39	30,52	25,89	0,37	0,58	100,87	72,1	305,66	7,26	701,39	218,71	0,07	10,32									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2								TV			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							338	2015		
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01										
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,96	245,18	0,02										
Итого за день		55,87	58	286,58	1 913	0,71	47,55	87	0,75	0,9	219,84	169,09	663,34	17,38	1 561,17	618,04	0,1	10,32									

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Na, мг									
Завтрак																		ТТК							
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		312	2015						
Картофельное пюре	160	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	376	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			10,7,1,1							
Батон модифицированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86	2,6	338	2015						
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01								
Итого за Завтрак	609	16,93	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	0,26	119,1	91,5	294,69	6,03	1 441,32	190,18	0,05								
Обед																									
Суп картофельный с горохом тушеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	482,99	75,13	0,05	102	2015						
Плов со свинойной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	265	2015						
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2		71	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015						
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02		ГОСТ 2077							
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1 117,57	222,21	0,07	15,06							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		TV	2015						
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01	338	2015						
Выпечное изделие	50	6,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01								
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	253,52	234,41	725,4	19,33	2 931,69	417,88	0,13	15,06							
Итого за день		51,45	47	252	1 662	0,88	73,85	37,07	0,63	0,94	253,52	234,41	725,4	19,33	2 931,69	417,88	0,13	15,06							

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Жаркое по-домашнему (говяд, конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	2015				
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015				
Батон йодированный	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			TY 10.71.1					
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015				
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 036,96	137,06	0,1	0,01						
Обед																								
Суп с макаронными изделиями и варой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015				
Тертый Нежирное с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК					
Салатки отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	1,20			202	2015				
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015				
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 20177					
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901					
Итого за Обед	802	24,68	38	121,61	930	0,33	6,09	26,65	0,46	0,53	73,95	49,95	263,19	5,13	406,23	235,32	0,04	13,84						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TY					
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015				
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК					
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01							
Итого за день		45,35	59	268,64	1 795	0,9	82,73	41,41	0,51	0,91	214,83	179,29	617,92	18,79	3 046,4	377	0,15	13,65						
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																								
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Жиры, г	Углево-ды, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Итого за весь период	641,51	686	3 329,2	22 248	10,78	816,85	834,18	10,11	12,19	2 802,52	2 733,3	8 485,15	235,08	31 543,07	5 146,22	1,98	141,1							
Среднее значение за период	53,46	57,17	277,43	1 854	0,9	68,07	69,52	0,84	1,02	233,54	227,78	707,1	19,59	2 628,59	428,85	0,17	11,76							

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жир бл, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Итого за весь период	641,51	686	3 329,2	22 248	10,78	816,85	834,18	10,11	12,19	2 802,52	2 733,3	8 485,15	235,08	31 543,07	5 146,22	1,98	141,1							
Среднее значение за период	53,46	57,17	277,43	1 854	0,9	68,07	69,52	0,84	1,02	233,54	227,78	707,1	19,59	2 628,59	428,85	0,17	11,76							

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.Л., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Г. Лапшиной 2004г.