



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

1 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	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
1 День, 1 Неделя																								
Завтрак																								
Омлет	140	10.89	11	56.04	373.03	0.07	1.37	53.12	0.17	0.18	134.13	30.36	144.24	0.45	186.37	41.94	0.02	0.01	ТТК	Форм				
Медово студене	25	1.80	2	13.98	79.35	0.06	22.9	130.5	1.85	0.59	125.67	31	116.2	0.98	164.25	9		2.9	231	2022				
Фрукт	150	0.6	1	17.4	73.02	0.01	0.14	57.5	0.15	0.09	174	7	100	0.7	53.71	17.6			252	2022				
Чай с лимоник	227	0.07	0	11.13	43.41	0.07	37.41	261.22	2.21	0.81	465.37	93.59	409.59	5.31	783.33	55.02	0.03	2.91						
Итого за Завтрак																								
Орфей, соевый	30	0.24	0	0.74	4.20	0.09	1.36	0.29	0.37	0.37	20.59	11.74	52.6	1.01	93.37	71.95	0.03	0.07	ТТК	Форм				
Шиповник с крупой	250	3.04	6	10.00	102.80	0.07	1.02	0.6	0.28	0.11	14.24	18.73	129.35	1.45	200.87	21.67	0.03	10.73	70	2022				
Котлета "Рубчик" с соусом	110	9.18	17	11.33	246.43	0.05	0.48	40.74	0.15	0.04	21.57	27.95	85.01	0.77	85.01	84.0	0.01		ТТК	Форм				
Рис, отварной	180	4.37	4.86	45.91	245.60	0.07			0.03		6.65	7.33	32.19	1.48	50.32	2.07			203	2022				
Хлеб пшеничный	20	1.3	0	9.4	44.78			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16									
Хлеб ржаной	65	4.2	1	27.1	125.70														ТТК	Форм				
Чай с лимоником, сахаром	215	0.3	0	9.8	37.37																			
Итого за Обед																								
Полдник																								
Сы в индивидуальной упаковке	200			20.2	81.00	0.02				0.02	14	11	14.3	2.65	36.14	2.6	0.01							
Рисовый суп	130	0.52	1	12.74	61.00	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.65	36.14	2.6	0.01		533	2003				
Хлеб пшеничный	130	14.49	14	37.57	361.69	0.1	0.2	114.34	0.56	0.21	307.14	31.17	210.57	1.11	101.91	30.75	0.01	4.19						
Хлеб ржаной с сахаром	470	15.01	15	70.4	468.00	0.16	1.4	114.64	0.56	0.21	307.14	31.17	210.57	1.11	101.91	30.75	0.02	4.19						
Итого за Полдник	1137	51.23	56	286.09	1466.04	0.94	53.57	417.4	3.2	1.58	661.24	201.63	364.58	17.58	1193.62	270.66	0.12	17.4						
Итого за день																								



2 день, 1 неделя

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	І, мг			F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
Печенье	40	3,00	4	30,7	168,90	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	Форм			
Бутерброд с маслом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,36	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	4	2022			
Каша пшенная молочно-я с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,6	0,24	56,4		0,01		128	2022			
Чай с молоком сладким	215	1,8	2,03	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Форм			
Сок фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,93					0,3										Форм			
Итого за Завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		2972			
Обед																							
Салат из куриной грудки	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022			
Борщ с капустой и картофелем	250	2,76	5	10,7	113,20	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	Е2	2022			
Хлеб "Пшеница" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Форм			
Картофельное пюре	140	3,73	4,4	2,76	159,10	0,07					7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022			
Хлеб ржаной	65	4,39	0,78	27,11	125,70																		
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,28	18,76	89,56														261	2022			
Чай	200	0,07	0	9,79	37,32																		
Итого за Обед	605	23,5	32	84,63	819,83	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	29,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК				
Столбик с кондитерским	60	3,11	12	2,167	215,00			2,4			6,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02							
Итого за Полдник	390	4,13	13	59,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1785	42,35	61	238,59	1775,04	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	510,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41					

3 день, 1 неделя

Занятие 1. Неделя																Минеральные вещества				Не речен		Сборник	
Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Fe, мг		K, мг	L, мг	F, мг	Sg, мг	тыбы	рецентур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг									
Завтрак																							
Копченая "Морской" с соусом	100	11.45	2.21	1.9	72.34	0.03	12.5	0.09			0.02	7	13	10	0.5	145	1		ТТК	Фирма			
Рис отварной	185	4.5	5	47.21	252.70	0.05					0.02	7.04	10.56	27.2	0.54	41.92	1.15		203	2022			
Хлеб пшеничный	40	2.6	0	18.76	89.56							20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		Фирма			
Хлеб ржаной	65	4.29	1	27.11	125.70	0.04	13				0.03								ТТК	Фирма			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0.08	0	4.55	19.22																		
Итого за Завтрак	580	22.95	8	99.91	559.52	0.19	31.05	1.48	0.44	0.2	63.13	65.83	216.71	7.08	866.62	49.4	0.03	16.76					
Обед																							
Салат "Строгий"	40	0.56	2.45	4.14	31.94	0.14	16.69	1.06	0.01	0.41	36.85	27.59	79.97	1.5	493.13	85.3	0.04	0.07	ТТК	Фирма			
Суп гороховый	250	7.29	8.70	24.31	139.30	0.16	16.63	2.14	0.46	1.18	54.3	79.88	265.79	3.66	571.87	164.45	0.02	17.03	162	2022			
Соус "Андрейко"	100	9.7	11.90	174.00		0.1				0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	75.35				ТТК	Фирма			
Каши гречневая рассыпчатая	180	10.70	5.99	55.99	305.40	0.04				0.02	4.32	4.36	20.86	0.36	32.64		1.34		330/1	2022			
Хлеб ржаной	32.5	2.2	0.89	13.55	62.45														261	2022			
Чай	200	0.0	0.00	9.79	37.32																		
Итого за Обед	602.5	39.42	29.43	115.0	819.81	0.37	35.48	13.2	0.47	0.63	105.12	123.03	391.86	7.37	1151.09	251.81	0.06	17.1					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02					0.02	14	8	14	2.8	240	2						
Груша 1 шт	130	0.45		11.65	53	0.02	5.75				0.01	21.85	13.81	18.4	2.3	176.25	1.15	0.01	410	2015			
Варенье с конфитюром	140	6.71	6	44.47	28.3	0.03		11.96	0.13	0.04	14.86	9.03	54.4	0.14	79.87	31.71	0.01						
Итого за Полдник	430	7.17	5	76.52	403	0.13	5.75	11.96	0.11	0.04	50.73	30.83	86.8	5.76	488.32	34.86	0.02						
Итого за день	1822.5	60.54	44	291.38	1752	0.69	72.28	26.64	1.02	0.92	218.98	219.69	695.39	20.21	2505.03	336.07	0.11	33.86					

4 день, 1 неделя

4 день, 1 неделя														Минеральные вещества						№ речен- туры		Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								Фирм					
		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																		Фирм					
Колпаста "Мат" с соусом	120	9,7	17,63	14,51	253,36	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	Фирм			
Перлопто	180	5,89	5,27	44,58	240,20	0,08				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	Фирм			
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45					0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6			ТТК	Фирм			
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13												ТТК	Фирм			
Чай с молоком студенным	215	1,76	2,06	13,46	77,09																		
Итого за Завтрак	567,5	20,97	27,31	101,44	717,94	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21					
Обед																		Фирм					
Салат из вареной капусты с морковью и маслом	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,27	0,46	31,68	33,91	97,24	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016			
Суп картофельный с мясом	250	4,27	5,01	19,9	139,10	0,4	46,44	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	204,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	Фирм			
Душ "Растоп"	17,95	31,30	36,27	499,80	0,72	0,34	3,03			1,1	2,34	3,78	1,98	7,2					ТТК	Фирм			
Хлеб ржаной	200	4,29	0,76	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,56	32,65	1,34			ТТК	Фирм			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,10	0,001	9,8	37,32			0,01			0,07	0,07	0,11										
Итого за Обед	825	26,94	38,86	95,81	619,73	1,36	72,23	37,75	0,38	1,84	100,17	116,63	372,44	8,16	2 275,8	210,86	0,13	0,08					
Полдник																		Фирм					
Сок в индивидуальной упаковке	200			88		0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Мягкое 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	130			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	4,19	533	2003			
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19					
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	302,14	39,17	218,87	6,77	705,31	35,35	0,02	4,19					
Итого за день	860	62,12	81	267,72	2 016	1 711	101,13	1 000,9	3 411	2 481	684,80	208,12	917,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48					

5 День, 1 недели

5 день. 1 неделя																			Не речен- туры	Сборник рецептур				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
						Завтрак																	ТК	сумм
Мин-Болт с соусом	100	9.5	7.69	3.45	120.63	0.05	5.4	0.56	0.18	0.1	9.46	17.58	105.4	1.7	186.53	26.68		6.71	330/1					
Каша гречневая рассыпчатая	150	11.30	6.32	59.10	323.50	0.1		20.8	0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	0.01	2016					
Хлеб пшеничный	20	1.3	0.13	9.4	44.78																			
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.39	13.55	62.85		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4									
	200	0.02	0.00	9.79	37.32		0.04			0.01	4.84	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79			261					
Чай																			2022					
Итого за Завтрак	542.50	24.30	14.53	95.3	589.08	0.2	8.5	21.91	0.26	0.16	44.98	41.69	194.42	4.31	330.56	127.62	0.01	6.72						
Обед																								

Обед

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.41	1.79	2.70	29.14	0.09	29.4	0.29		0.36	42.83	20.89	46.24	1.39	300.36	73.8	0.02	0.07	38	2022	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2.1	6.88	13.08	119.20	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	13.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02	75		
Паста болоньезе	200	19.74	8.04	48.15	340.90	0.18	33.46	25.56	0.09	0.14	52.41	40.84	104.23	1.67	844.39	75.91	0.04		ТТК		
Хлеб ржаной	40	2.15	0	18.76	89.54		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4						
Хлеб пшеничный	200	0.02	0.00	9.79	37.32		0.04			0.01	4.64	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79					
Чай с тонизирующим сахаром	200	0.02	0.00	9.79	37.32		0.04			0.01	4.64	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79					
Итого за Обед	665	29.16	17.75	119.6	741.82	0.44	67.05	61.81	0.41	0.75	140.62	105.42	337.11	6.82	1441.82	195.51	0.16	0.09	ТТК		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88					0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Груша 1 шт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	14.4	2.3	176.25	1.15	0.01		406		
Пирожок с конфитуром	100	5.7	5	36.07	229	0.08		10.76	0.1	0.04	12.5	7.51	45.69	0.56	58.47	26.25	0.01		2015		
Итого за Полдник	430	6.16	5	71.12	389	0.12	5.75	10.76	0.1	0.03	48.35	23.15	78.63	5.61	476.72	29.4	0.02				
Итого за день	1837.50	59.52	37	285.98	1703	0.76	81.31	54.48	0.77	1	233.55	176.21	653.02	16.79	2249.1	352.53	0.19	6.81			

6 день, 1 недели

0 день, 1 неделя													Витамины		Минеральные вещества										Не рацион		
[Прием пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										тыщ.	рецепту
		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																				42	2022						
Салат из моркови с соусом	100	1.2	0.09	13.55	56.41	0.05	5.4	0.56	0.18	0.1	9.48	17.58	106.4	1.7	186.53	26.68		6.71	42								
Запеканка из творога с рисом с соусом стручковым (пюрем)	270	6.50	5.11	47.07	255.93	0.1		20.8	0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	0.01	ТТК								
Чай с лимоном	200	0.1	0.01		39.10														267								
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4												
Печенье	40	3.00	392.00	30.68	168.50	0.04				0.01	4.84	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79		6.72									
Итого за Заптрак	590.00	13.41	397.47	120.1	607.90	0.2	8.5	21.91	0.26	0.16	44.98	41.69	194.42	4.31	330.56	127.62	0.01										
Обед																											

Обед

Салат из моркови с соусом	100	1.2	0.09	13.55	56.41	0.05	5.4	0.56	0.18	0.1	9.46	17.56	105.4	1.7	186.53	26.68		6.71	42	2022	2022
Запеканка из творога с рисом с фруктовыми (посыпкой)	270	6.50	5.11	47.07	255.93	0.1		20.8	0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	0.01	ТТК		
Чай с лимонком	40	2.14	0.26	18.76	89.54		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4						
Хлеб пшеничный	40	3.00	392.00	30.68	168.50	0.04				0.01	4.64	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79					
Печенье	590.50	13.41	397.47	120.1	607.90	0.2	8.5	21.91	0.26	0.16	44.99	41.69	194.42	4.31	330.56	127.62	0.01	6.72			
Итого за Завтрак																					
Суп сырный	250	6.0	10.40	25.02	215.10	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	13.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02	ТТК	Фрукт	Фрукт
Каша гречневая	110	12.14	10.50	9.51	183.83	0.18	33.46	25.56	0.09	0.14	52.41	40.84	104.23	1.67	844.39	75.91	0.04		ТТК		
Картофель-деревенский	180	3.72	4.65	31.89	182.70					0.01	8.05	5.24	9.78	0.89	36.66						
Хлеб ржаной	55	4.29	0.78	27.11	125.70		2.9			0.01	4.14	4.37	20.01	0.94	31.46	1.29			241		
Хлеб пшеничный	200	1.02	0.05	32.45	124.60	0.04				0.03	4.14	4.37	20.01	0.94	31.46	1.29					
Компот из сухофруктов	805	27.14	29.39	126.5	832.13	0.44	67.05	61.81	0.41	0.75	140.62	105.42	337.11	6.82	1441.82	195.51	0.16	0.09			
Итого за Обед																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88					0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Груша 1 шт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	14.4	2.3	176.25	1.15	0.01		406		
Пирожок с конфитуром	100	5.7	5	36.07	229	0.08		10.76	0.1	0.04	12.5	7.51	45.69	0.56	58.47	26.25	0.01		2015		
Итого за Полдник	430	6.16	5	71.12	389	0.12	5.75	10.76	0.1	0.03	48.35	23.15	78.63	5.61	476.72	29.4	0.02				
Итого за день	1825.00	40.71	429	317.70	1809	0.76	81.31	54.48	0.77	1	233.55	176.21	653.02	16.79	2249.1	352.53	0.19	6.81			

1 День, 2 недели																			№ рецеп-	Сборник
Премии пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая			Витамины			Минеральные вещества						туры	рецептур	
Масса порции			Белки, г Жир, Углевод, г			ккал			В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг Mg, мг Р, мг Fe, мг К, мг I, мг F, мг Se, мг											
Завтрак																				
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,63	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирма
Молоко стуженое	2,5	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,36	0,6	55,31	60,76			231	2022
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1		0,01		2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,05	39,24		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	0,19	15,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Огулец соевый	30	0,24	0,03	0,74	4,20														222	фирма
Суп гороховый	240	7,78	8,62	23,94	199,30														ТТК	фирма
Голубцы по-армянски с мясом с соусом	280	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,05	0,15	20,47	138,84	209,05	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,76	27,11	125,70	0,05				0,02	4,88	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,10					
Приники	50	3,0	2,35	38,6	183,40														261	2022
Чай	205	0,0	0,00	9,8	37,32															
Итого за Обед	895	33	33,61	113,65	872,28	1,16	0,38	24,41	0,08	1,38	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Сметана 1 шт	200	0,52	1	12,74	68	0,02	1,3			0,03	14	8	14	2,88	261,4	21	0,91		231	2022
Хлебцы с сыром	100	14,63	14	37,53	359	0,1	0,2	114,84	0,06	0,16	27,34	11,47	210,97	1,11	101,91	30,78	0,01	4,19	5,5	2022
Итого за Полдник	450	15,01	15	70,46	468	0,16	1,52	114,84	0,16	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1960	63,18	71	277,02	1,944	1,51	30,08	167,55	0,84	1,74	407,5	254,69	656,39	20,73	1,625,04	198,53	0,05	8,53		

2 День, 2 недели

2 день. 2 недели											Минеральные вещества				№ рецепта					
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов							
		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	тыры
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	200	4.99	6.51	26.42	182.80	0.07	1.02	0.8	0.28	0.11	14.24	18.73	129.55	1.45	200.87	21.67	0.03	10.23	119	2022
Бутерброд с сыром	40	6.58	5.45	9.38	114.50	0.16	2.56	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	73.31	0.04		3	2022
Варенка	100	8.00	4.60	49.50	350.00	0.02	6.26	0.04		0.01	3.5	6.5	5	0.25	72.5	0.5			ТТК	Форм
Сок разливной	200	1.0	0.02	20.60	86.48		0.1				5.25	4.4	8.24	0.82	25.25					
Хлеб пшеничный	20	1.3	0.13	9.4	44.78								26.03	4.46	1 093.46	96.5	0.07	10.23		
Итого за Завтрак	560	21.69	16.77	115.28	788.96	0.29	33.33	27.3	0.37	0.27	77.16	72.11								
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0.82	2.18	3.29	34.29	0.13	11.47	0.81	0.46	0.47	24.94	21.1	76.69	1.49	323.04	63.05	0.02	0.08	32	2022
Расcольник ленинградский	250	3.03	5.36	16.93	136.30	0.13	3.69	5.03	0.46	0.17	52.8	68.46	266.38	3.27	442.17	163.25	0.03	17.03	72	2022
Витонки "Волжские" с соусом	100	9.6	10.67	1.36	140.12		0.1				5.25	4.4	8.24	0.82	25.25		0.72		ТТК	Форм
Картофельное пюре	180	3.7	4.40	26.48	159.10	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2				91	2022
Хлеб ржаной	65	4.3	0.78	27.11	125.70															
Хлеб пшеничный	20	1.3	0.13	9.38	44.78															
Пюре	50	3.0	2.35	38.55	183.40														261	2022
Чай с лимоном	200	0.1	0.01	10.03	39.10															
Итого за Обед	895	25.83	25.88	133.16	852.79	0.34	15.21	5.84	0.46	0.68	92.61	105.09	383.55	7.14	856.1	228.64	0.05	17.11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2			231	2022
Яблоко 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13	2.4		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		ТТК	
Слинка с кондитером	140	3.01	1.7	24.67	215	0.06	13	2.4			0.74	0.31	2.88	0.68	1.61	0.01				
Итого за Полдник	360	4.13	1.3	38.56	264	0.06	13	2.4		0.05	33.54	20.01	31.18	5.7	404.21	4.67	0.01			
Итого за день	1845	51.85	56	305.00	2 036	0.69	67.84	35.54	0.83	1	207.71	196.21	690.70	17.3	2 343.77	331.70	0.13	27.34		

3 день, 2 недели																	№ рецеп-	Сборник			
Витамины																	тыды	рецептур			
Минеральные вещества																					
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											тыды	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			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Макаронны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80	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	138	2022	
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	61,01	84,6	0,01		231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				291	2022	
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03		19,39		
Обед																					
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,66	40,05	0,09	19,81	0,3	0,39	0,28	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,66	1,56	0,57	0,11	48,77	74,82	283,24	4,74	1453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фрунт" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			118	2026	
Каша гречневая рассычатая	180	10,70	5,99	55,89	306,40	0,05				0,01	3,43	2,44	13,88	0,16	18,61	5,78					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01									118	февраль	
Чай с пониженным содержанием сахара	243	0,02	0,00	9,79	37,32													0,1	21,4		
Итого за Обед	634	29,52	34,41	124,36	894,60	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	109,26	108,71	375,76	7,73	1888,74	214,56					
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,07				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,6	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2016	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1890	50,70	53	313,09	1912	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	214,34	758,21	21,06	3190,04	418,6	0,15				

4 день, 2 недели

4 день. 2 недели																№ рецеп- Сборник						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жир, Углеводы,	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества		туры	рецептур					
				В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг				
Завтрак																						
Панталон с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Форм		
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	28,5	159,10	0,01		3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01			91	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,76		2,1				9,34	0,87	33,4	0,82	33,4		0,9					
Хлеб ржаной	65	4,29		27,11	155,70	0,04					5,5	8,25	21,25	0,5	32,75				262	2022		
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	560,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	459,21	84,79	0,07	1,74				
Обед																						
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	60	0,92	3,58	5,59	55,62	0,18	28,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	Форм	2016	
Суп диетический	250	3,17	6,95	20,37	162,40	0,06	0,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	153,01	2,12	233,16	33,36		8,39	87	Форм	2016	
Проты с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	92,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	Форм	2022	
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04						
Хлеб пшеничный	20	1,37	0,13	9,38	44,78	0,06				0,02	5,58	5,86	26,97	1,24	42,16	1,74						
Чай с лимоном с добавлением сахара	200	0,6	0,00	9,79	17,37														ТТК	Форм		
Итого за Обед	815	25,01	41,84	142,41	1054,42	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,07	316,84	6,59	1046,21	211,72	0,05	8,47				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,3	88	0,02				0,82	14	8	14	2,8	240		?	0,01		231	Форм	2022
Яблочко 1 шт	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		231	Форм	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75		4,19		533	Форм	2023
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35		0,02	4,19			
Итого за день	1840	67,21	75	288,6	2083	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	207,89	977,44	20,59	2248,73	331,86	0,14	14,4				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Ф, мг	Se, мг	тыры								
Завтрак																											
Каши геркулесовые молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,36	20,16	139,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126		2022						
Булгур с сыром	40	0,58	5	9,39	114,90	0,16	25,96	23,91	0,03	0,13	48,21	33,14	98,21	1,37	757,29	75,31	0,04		3		2022						
Орехи	150	0,6	17,40	73,02	84,45	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231		2022						
Печенье	20	1,77	1,96	13,34	64,45					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						2022						
Чай с молоком студенческим	215	1,6	2,06	13,46	77,08					0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,51	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01					
Итого за Завтрак	625	17,37	16	86,27	569,65																						
Обед																											
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,87	2,19	3,29	34,29	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32		2022						
Суп мясной с крупой	250	2,32	5,83	15,16	120,60	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,32	277,49	44,51	0,1	0,02	74		2022						
Котлета "Рыбки" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	206		2022						
Картофель отварной	160	3,05	3,59	32,08	177,10	0,30				0,01	6,12	6,46	29,56	1,36	46,24	1,9											
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,01				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126,70																						
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45																						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,00	9,79	37,32																						
Итого за Обед	875	29,69	34,78	126,27	460,83	0,43	26,24	63,65	0,48	0,67	123,65	83,04	375,93	8,73	879,73	222,47	0,13	0,1									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	0,02									2,8	2,40	2										
Грилья 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,26	1,15	0,01		405		2015						
Пирожок с консервами	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01										
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,04	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02										
Итого за день	1930	49,02	56	283,66	1839	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	294,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,4	0,25	0,11									

6 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сводный рецензент		
		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	Ф, мг	Se, мг	туры										
Завтрак																													
Мороженое с сахаром	230	10,21	7,17	44,67	286,43	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,66	20,16	139,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138										
Печенье	40	0,58	5,36	16,34	120,60	0,16	25,96	23,91	0,03	0,13	48,21	33,14	96,21	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	231										
Фрукты	150	0,6	17,40	73,02	84,45	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,26	72,5	0,5			261										
Хлеб ржаной	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,01				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72													
Чай	160	1,8	2,06	13,46	77,08					0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,51	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01							
Обед																													
Салат из моркови с маслом растительным	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,10	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32										
Рисовый суп с грибами и курицей	250	1,01	5,36	16,34	120,60	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,32	277,49	44,51	0,1	0,02	72										
Булгур с сыром	110	1,77	1,96	13,34	64,45	0,02		20,8	0,08	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК										
Каши геркулесовые с маслом сливочным	160	6,65	8,39	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,66	20,16	139,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126										
Хлеб ржаной	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,01				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72													
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,01				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			261										
Чай	160	1,8	2,06	13,46	77,08					0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,51	4,63	1119,51	116,23	0,13	0,1							
Итого за Обед																													
	855	29,43	24,90	124,67	805,24	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,96	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1											
Полдник																													
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	0,02									14	8	14												
Грилья 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,26	1,15	0,01		231										
Пирожок с консервами	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406										
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,04	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02												
Итого за день	1930	51,59	42	312,08	1801	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	294,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,4	0,25	0,11											

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергия		Витамины						Минеральные вещества							
	Болки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг		
Итого за весь период	558,62	591	2 837,19	18 943	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 853,42	2 092,19	7 711,05	150,56	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13		
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	385,34	209,22	771,11	13,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51		

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. Морозова М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лопшиной 2004г.