



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.2882-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным		205	5,80	6,00	34,30	273,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Какао с молоком		200	3,87	3,38	14,74	110,97	0,03	0,54	12,48	0,00	0,12	114,42	24,17	92,57	0,67	197,76	9,36	0,00	0,00	100	2010
Бургер-брод с сыром		1500	6,15	4,79	15,42	130,20	0,05	0,12	34,50	0,00	0,07	156,60	17,40	117,00	0,71	53,55	1,08	0,01	0,00	3	2015
Яблоко		100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,33	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		550	16,04	14,69	77,21	576,24	0,12	13,67	46,99	0,00	0,22	291,85	51,98	223,88	4,24	613,07	13,04	0,02	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым		250	5,50	5,30	16,50	145,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,50	88,10	2,13	0,00	64,50	0,00	0,00	102	2015
Биточек Нежный		100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	55,80	25,10	0,00	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные		160	7,94	2,86	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	58,32	1,36	90,27	73,08	0,02	0,02	309	2015
Соус красный основной		30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:		800	28,12	29,59	112,76	860,65	0,28	6,79	7,26	0,05	0,23	113,82	82,10	300,93	6,87	218,78	177,19	0,02	0,02		
Полдник																					
Пирожок с конфитуром		60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в вишупаковке		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00		
Всего за день:			48,06	46,08	254,57	1735,89	0,49	34,55	57,86	0,05	0,71	436,37	164,38	586,31	27,41	1109,85	216,23	0,05	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ 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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Омлет натуральный с зеленым горошком		200/50	16,11	19,00	6,06	289,44	0,11	1,33	31,78	2,51	0,44	152,70	24,92	245,90	2,44	305,74	87,38	0,04	0,02	210	2015
Чай с лимоном		200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010
Хлеб пшеничный		35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00		ТУ
Кондитерское изделие		60	3,54	2,02	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008
Итого за прием пищи:		550	22,53	22,85	84,21	663,28	0,22	3,37	31,78	2,51	0,48	161,23	48,10	314,17	4,41	428,15	88,64	0,04	0,02		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		250/10	2,11	5,70	12,84	113,93	0,08	8,12	6,23	0,00	0,35	55,33	24,34	50,41	1,48	342,75	86,37	0,00	0,06	82	2015
Гуляш из куриной грудки		50/50	12,50	11,38	3,63	202,80	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	250	2015
Рис отварной		180	4,55	8,64	48,10	288,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	26,40	33,11	89,11	0,64	66,33	72,91	0,00	0,00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной		30	1,96	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:		800	23,83	27,01	113,66	834,45	0,32	10,01	41,86	0,00	0,50	146,93	90,06	205,89	4,80	490,48	214,42	0,00	0,06		
Полдник																					
Пирожок с вином		60	6,49	7,59	22,61	184,66	0,07	0,80	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406	2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		360	6,89	7,99	52,61	319,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	23,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02		
Всего за день:			53,25	57,85	250,68	1 817,39	0,65	27,38	81,72	3,11	1,34	380,40	162,01	700,61	15,16	1 273,51	338,67	0,07	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинчики с овсяным фаршем		210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	2015	
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
Хлеб пшеничный		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко		100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:		550	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,05	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и кури		250/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015	
Котлета рыбная		100	12,20	8,10	17,60	193,20	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТТК		
Картофельное пюре		180	3,94	4,10	27,05	166,30	0,15	12,81	0,00	0,07	0,12	47,09	36,11	104,22	1,49	939,95	70,35	0,00	0,00	520		
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121		ТУ
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:		800	24,77	19,23	137,09	682,30	0,39	14,54	10,82	0,20	0,28	136,55	112,14	368,11	5,85	1 360,35	326,61	0,00	0,00			
Полдник																						
Пирожок с яблоками		60	3,64	3,57	32,39	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	0,05	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	406	2015	
Сок фруктовый в инд. упаковке		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2015
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:		360	4,04	3,97	62,39	312,15	0,10	15,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01			
Всего за день:			38,73	34,98	302,39	1 550,70	0,59	42,59	10,84	0,26	0,60	216,96	159,94	476,74	15,64	2 167,42	344,17	0,03	0,01			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	I, мг			F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
Наттессы куриные		100	13.90	13.50	10.70	219.50	0.07	0.00	55.40	0.00	0.00	21.80	55.90	0.04	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00					
Макаронные изделия отварные		190	8.39	3.01	53.62	277.81	0.10	0.00	7.50	0.05	0.03	35.64	14.81	61.56	1.43	95.29	77.14	0.02	0.02			309		2015
Чай с сахаром		200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00			376		2015
Хлеб пшеничный		50	3.75	1.45	25.70	131.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00					ТУ
Кондитерское изделие		20	1.10	6.90	11.90	111.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:		560	27.24	24.86	116.92	799.31	0.25	0.03	63.00	0.05	0.06	79.54	88.61	106.90	3.81	160.79	78.94	0.02	0.02					
Обед																								
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной		250/10	2.11	5.73	9.29	100.16	0.09	12.18	6.22	0.00	0.34	54.16	21.33	46.50	1.28	313.39	74.70	0.00	0.06			88		2015
Гуляш из свинины		50/50	10.29	27.85	4.51	341.44	0.02	1.05	0.01	0.00	0.00	14.59	4.59	13.88	0.28	53.39	80.74	0.00	0.00			260		2015
Каша гречневая рассыпчатая		180	10.39	7.30	46.88	300.06	0.26	0.00	17.28	0.11	0.15	22.18	147.91	222.79	5.23	312.73	74.71	0.02	0.00			508		2004
Напиток из плодов сушеных (яблоки)		200	0.23	0.01	17.04	69.90	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	20.35	4.98	7.24	0.57	61.60	0.00	0.00	0.00			348		2015
Хлеб ржаной		40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.80	0.00			66121		ТУ
Хлеб пшеничный		20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00					ТУ
Итого за прием пищи:		800	27.16	41.95	101.36	933.58	0.45	13.31	23.51	0.11	0.53	122.16	192.25	338.73	9.20	821.71	233.11	0.02	0.06					
Полдник																								
Слойка с конфитуром		60	14.70	20.60	19.60	337.50	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	135.90	19.20	0.00	0.00					2015
Сок фруктовый в виде упаковки		200	0.00	0.00	20.20	88.00	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00			389		2015
Яблоко		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00					
Итого за прием пищи:		360	15.10	21.00	49.60	472.50	0.14	14.00	0.21	2.10	0.52	75.10	25.40	173.30	6.90	413.90	21.20	0.01	0.00					
Всего за день:			69.50	87.81	207.88	2 205.39	0.84	27.34	86.72	2.26	1.11	276.80	306.26	618.33	19.91	1 396.40	333.25	0.05	0.08					

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Суфле творожное	180	27,33	9,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,25	0,33	0,32	229,34	36,65	293,00	1,29	267,01	7,78	0,01	0,00				ТТК
Фруктовая подлива	50	0,15	0,00	24,09	96,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	10		2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00			ТУ	
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,64	35,27	0,33	0,37	270,83	57,69	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00				
Обед																						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,63	5,93	17,48	136,48	0,11	6,88	6,22	0,00	0,34	40,45	26,48	71,39	1,37	497,56	85,30	0,00	0,06	96		2015	
Жаркое по-домашнему с мясом	280	11,69	11,08	46,32	332,22	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,37	69,87	214,94	3,58	1 685,11	150,63	0,02	0,00	ТТК			
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121		ТУ	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00			ТУ	
Итого за прием пищи:	800	18,65	18,24	104,24	659,50	0,47	29,44	6,47	0,00	0,59	118,38	112,78	336,12	6,91	2 262,79	238,69	0,02	0,06				
Полдник																						
Ватрушка с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	56,80	21,60	90,20	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	410		2015	
Сок фруктовый в вид упаковки	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	383		2015	
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00				
Всего за день:		57,85	34,97	252,99	1 597,55	0,74	57,12	75,75	0,43	1,28	470,01	208,07	783,39	17,97	3 242,89	253,69	0,05	0,06				

6 день

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Плов со свиной		280	16,39	22,13	58,12	0,12	2,22	0,64	0,00	0,13	41,70	61,51	230,20	2,75	209,90	75,51	0,00	0,00	2015		
Икра кабачковая		40	0,76	3,56	3,08	0,01	2,80	0,08	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:		550	19,50	26,56	91,62	0,18	5,05	0,72	0,00	0,17	75,80	78,81	273,30	3,91	375,20	76,59	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		250/10	2,11	5,70	12,84	0,08	8,12	6,23	0,00	0,35	55,33	24,34	50,41	1,48	342,75	86,37	0,00	0,06	82	2015	
Печень по-строгановски		50/50	13,24	11,25	3,50	0,20	8,49	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255	2015	
Картофельное пюре		180	3,94	4,10	27,05	0,15	12,81	10,82	0,07	0,12	47,69	36,11	104,22	1,49	939,95	70,35	0,00	0,00	520	2004	
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,66	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:		800	23,62	22,28	83,83	0,52	29,45	74,75	0,07	145,37	158,80	94,37	499,38	9,93	1 362,80	245,40	0,00	0,06			
Полдник																					
Пирожок с картофелем, луком и сыром		78	5,42	6,23	31,77	0,08	2,75	7,81	0,04	0,06	41,18	14,11	68,38	0,78	237,29	34,67	0,01	0,01	406	2015	
Сок фруктовый в мид упаковке		200	0,00	0,00	20,20	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:		378	5,82	6,63	61,77	0,12	16,75	7,82	0,04	0,28	71,18	30,11	93,38	5,78	515,29	36,67	0,02	0,01			
Всего за день:			48,94	55,47	237,22	0,82	51,25	83,29	0,11	145,82	305,78	203,29	866,06	19,62	2 253,29	358,66	0,02	0,07			

7 День

7 день

Присем 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	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200г5	5,56	9,76	38,55	264,50	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015	
	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
	1500	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3	2015	
	Бутерброд с сыром	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Яблоко	550	11,58	14,78	76,58	489,67	0,14	14,23	87,21	0,00	0,23	304,52	53,24	251,12	4,04	402,21	39,24	0,02	0,00			
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
Суп картофельный с мясом	250	3,78	5,70	19,97	148,45	0,16	9,74	0,24	0,22	0,39	35,55	31,13	85,64	1,75	691,20	78,43	0,01	0,06	97	2015	
	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	TK		
	Биточек Нежный	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004
	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,06	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Соус мясной основной	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ	
Хлеб пшеничный	800	28,98	34,44	114,35	507,87	0,48	10,78	17,58	0,33	0,66	104,55	215,09	467,38	10,65	1 194,04	192,35	0,03	0,06			
Полдник																					
Итого за прием пищи:																					
Слойка с конфитуром	60	14,70	20,60	19,60	337,50	0,10	0,00	0,20	2,16	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00			
	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
	Сок фруктовый в мид.упаковке	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
	Яблоко	360	15,10	21,00	49,60	472,50	0,14	14,00	0,21	2,10	0,52	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		55,86	70,22	240,53	1 870,04	0,76	39,01	105,00	2,43	1,41	484,17	293,73	891,80	21,59	2 010,15	252,79	0,06	0,06			
Всего за день:																					

8 день

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Бюфеток Соный			100	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4035732	ТК	
Макаронные изделия отварные			190	8,39	3,01	53,62	277,81	0,10	0,00	7,60	0,05	0,03	35,64	14,81	61,56	1,43	95,29	77,14	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный			50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		ТУ
Кондитерское изделие			20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			560	13,34	16,36	106,22	624,76	0,18	0,03	7,60	0,05	0,06	57,74	32,71	106,95	2,71	160,79	78,94	0,02	0,02		
Обед																						
Свекольник со сметаной			250/10	2,38	5,77	16,98	131,95	0,10	7,00	6,23	0,00	0,32	47,85	27,78	61,13	1,56	482,91	74,25	0,00	0,05	83	2015
Плов со свиной			280	16,39	22,13	58,12	515,54	0,09	2,22	0,64	0,00	0,06	36,39	49,29	125,82	1,25	209,90	75,51	0,00	0,00	265	2015
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный			30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:			800	23,10	29,13	115,54	838,29	0,28	9,25	6,87	0,00	0,42	106,80	93,50	238,74	4,77	772,91	152,52	0,00	0,05		
Полдник																						
Пирожок с яйцом			60	6,49	7,59	22,61	184,66	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406	2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке			200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко			100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	15,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:			360	6,89	7,99	52,61	319,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	23,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02		
Всего за день:				43,33	53,48	274,37	1782,71	0,57	23,28	22,55	0,65	0,84	216,78	150,06	446,24	13,43	1286,58	267,07	0,05	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
			Белки, 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		
			Жиры, г																		
9 день																					
Завтрак																					
		210	6,30	10,10	54,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Блишки с фруктовой начинкой		200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Чай с сахаром		40	3,00	1,16	20,66	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб пшеничный		100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00		
Яблоко		550	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00	0,00		
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
		250/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	111	
Суп с макаронными изделиями и курой		200	19,60	8,74	29,26	280,88	0,18	32,40	0,40	0,00	90,54	61,42	203,32	3,37	1 130,88	71,11	0,07	0,01	143/ТТК	2015	
Рагу из овощей с курой		200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Напиток из смеси сухофруктов		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб ржаной		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб пшеничный		800	28,57	15,83	130,55	642,23	0,32	33,40	0,40	0,00	141,04	94,20	289,11	5,75	1 212,28	143,07	0,07	0,01	0,00		
Полдник																					
Итого за прием пищи:																					
		60	3,64	3,57	32,39	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	406	2015	
Пирожок с яблоками		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Сок фруктовый в вид. упаковке		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00		
Яблоко		360	4,04	3,97	62,39	312,15	0,10	15,01	0,01	0,06	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:			42,53	31,58	295,85	1 510,63	0,52	61,45	0,42	0,06	223,45	142,00	397,74	15,54	2 019,35	166,63	0,10	0,02	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
								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								
Завтрак																												
Омлет натуральный с зеленым горошком		200/50	16,11	19,00	6,06	289,44	0,11	1,33	31,78	2,51	0,44	152,70	24,92	245,90	2,44	305,74	87,38	0,04	0,02	210	2015							
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		ТУ							
		60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008							
Кондитерское изделие		550	22,75	22,88	86,62	573,84	0,22	1,36	31,78	2,51	0,47	179,20	44,92	312,70	4,00	400,74	88,82	0,04	0,02									
		Итого за прием пищи:																										
Обед																												
Суп картофельный с горохом луценым		250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015							
		100	12,20	8,10	17,60	193,20	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТТК								
		180	4,55	8,64	48,10	288,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	26,40	33,11	89,11	0,84	66,33	72,91	0,00	0,00	302	2015							
		30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004						
Соус красный основной		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,85	5,13	23,49	1,08	40,80	1,58	0,00	0,00	65121	ТУ							
		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ							
		810	26,09	23,60	119,50	808,88	0,34	7,25	0,06	0,13	0,24	132,42	128,39	399,82	6,32	491,94	330,78	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:		Полдник																										
		60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015							
		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015							
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00									
Итого за прием пищи:		360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00									
		Всего за день:																										

11 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Суфле творожное		180	27,33	9,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,26	0,33	0,32	229,34	36,85	293,00	1,29	287,01	7,78	0,01	0,00		ТТК
Фруктовая подлива		50	0,15	0,00	24,09	96,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара		200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ
Яблоко		100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,54	35,27	0,33	0,37	270,83	57,69	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной		250/10	2,11	5,73	9,29	100,18	0,09	12,18	6,22	0,00	0,34	54,16	21,33	46,50	1,28	313,39	74,70	0,00	0,06	88	2015
Нагетсы куриные		100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные		180	7,94	2,86	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	58,32	1,36	90,27	73,06	0,02	0,02	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)		200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:		800	28,41	23,33	113,27	783,57	0,34	12,26	68,82	0,05	0,41	141,52	111,27	161,09	5,99	545,36	150,54	0,02	0,08		
Полдник																					
Ватрушка с творогом		75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	80,20	0,90	0,00	1,90	0,06	0,00	410	2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00		
Всего за день:			67,61	40,06	262,02	1 721,62	0,61	35,94	138,10	0,48	1,10	493,15	206,56	606,36	17,05	1 525,46	165,54	0,05	0,08		

12 день

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	I, мг	F, мг	Se, мг							
17 день																										
Завтрак																										
Рыба тушеная с овощами		50/50	9,48	5,52	3,42	104,71	0,07	1,56	0,46	0,00	0,07	37,40	36,31	133,12	0,75	327,68	123,56	0,00	0,00	374	2004					
		180	4,26	5,06	44,54	241,57	0,04	0,00	0,00	0,30	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015					
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
		25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ТУ						
		45	3,05	10,65	23,84	203,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	ТТК						
Яблочек слоеный		550	18,77	21,96	99,65	675,52	0,15	1,59	0,46	0,00	0,38	60,45	76,27	249,74	2,24	360,60	196,71	0,00	0,00							
		Итого за прием пищи:																								
Обед																										
Солянка по-домашнему из птицы		250/10	4,49	4,67	9,71	100,68	0,10	5,43	0,04	0,00	0,39	31,28	19,61	57,83	1,28	351,55	63,85	0,02	0,07	158	2004					
		280	25,07	7,70	39,36	333,08	0,26	3,21	0,41	0,00	0,21	52,68	134,02	286,91	5,39	520,07	156,68	0,09	0,02	1	2025					
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,85	5,13	23,49	1,08	40,80	1,66	0,00	0,00	66121	ТУ					
		30	3,60	6,30	22,00	159,00	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015					
Булочка сахарная		800	35,24	19,03	96,09	704,36	1,00	8,67	2,45	0,00	0,65	109,82	173,86	406,03	8,73	912,42	246,21	0,11	0,09							
		Итого за прием пищи:																								
Полдник																										
Пирожок с картофелем, луком и сыром		78	5,42	6,23	31,77	204,37	0,08	2,75	7,81	0,04	0,06	41,10	14,11	68,38	0,78	237,29	34,67	0,01	0,01	406	2015					
		280	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015					
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00							
		378	5,82	6,63	61,77	339,97	0,12	16,75	7,82	0,04	0,28	71,18	30,11	93,38	5,78	515,29	36,67	0,02	0,01							
		Итого за прием пищи:		1 720,45 1,27 27,01 10,73 0,04 1,31 241,45 280,24 749,15 16,75 1 786,31 479,59 0,13 0,10																						
Всего за день:																										

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	638,03	608,50	3 166,73	20 991,65	8,51	453,62	708,43	12,52	157,07	4 089,64	2 480,15	7 895,35	226,69	21 245,89	3 621,89	0,71	0,71		
Среднее значение за период	53,17	50,71	263,89	1 749,30	0,71	37,80	59,04	1,04	13,09	340,80	206,68	657,95	18,89	1 770,49	301,82	0,06	0,06		
Содержание белков, жиров, углеводов в медио за период в % от калорийности	12,16	26,09	61,75																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	552	801	366