



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

1 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	Е1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Sb, мг
Завтрак																				
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	10,05	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	24,57	186,7	251,01	5,68	317,1	72,62	0,02		302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				6,38	9,57	24,65	0,58	37,88	1,04					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3		0,03	20,8	1,7	14,3	2,86	381,4	2,8	0,01				
Итого за завтрак	654	28	24	93,59	702	0,54	17,03	25,31	0,09	78,16	21,22	427,33	11,47	796,18	156,93	0,04	0,02			
Обед																				
Суп с макаронами из пшеники и курой 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	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	29,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	111	2015	
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,80	268	0,06	0,57	48,28	0,18	25,9	33,55	99,54	0,87	99,62	101,68	0,01		450	2003	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	38	2,51		12,99	66	0,07				6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13					
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04				5,5	6,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Итого за Обед	818	27,81	34	111,55	868	0,33	3,05	49,37	0,46	78,72	83,88	344,74	6,17	503,54	198,33	0,07	10,3			
Полдник																				
Соки индивидуальные упакованные	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3		0,03	20,8	1,7	14,3	2,86	381,4	2,8	0,01				
Хлеб пшеничный с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	11,484	0,56	16,272	34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	408	0,16	13,2	11,484	0,56	21,307	14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день		70,82	73	275,6	2 059	1,03	33,28	189,52	1,11	1,15	464,02	334,28	24,41	2 003,03	390,61	0,13	14,51			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																		
Шницель из свиных рубленой	100	11,08	29	12,4	354	1,3	0,45	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК		
Картофельное пюре	160	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	0,15	57,81	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05	312		
Овощи натуральные свежие (огурцы)	45	0,25	0	0,38	5	0,01	10,365	0,02	10,365	6,3	18,9	0,27	63,45	0,01	71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15,03	61	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		376	2015		
Батон бодаровский	29	2,18	1	14,91	76	0,05		0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	25,06	33,31	0,25	57,64	16,31	ТТК			
Итого за Завтрак	604	19,78	38	63,74	760	0,37	31,37	39,44	0,61	116,48	85,33	340,06	5,66	1322,07	130,77	0,06	17,09	
Обед																		
Суп картофельный с зел горошком, мясом 255	255	2,5	3	11,3	80													
Г Угриш из свиных 50/50	100	11,34	29	4,5	32,2	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	2015	
Макаронные отварные	160	7,58	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
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15,03	61	0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		376	2015		
Хлеб ржаной	33	2,18	1	11,02	57	0,06			5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Пачочье 1шт	20	1,1	7	11,9	111	0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	603	24,88	44	101,96	992	0,24	1,23	26,3	0,61	0,2	56,51	42,97	255,08	5,9	443,94	202,62	0,03	19,41
Полдник																		
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 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		
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,82	215	0,74	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	4879	48,79	95	242,25	2 625	0,87	45,6	68,14	1,22	0,59	208,53	148,31	626,32	17,26	2 370,22	338,01	0,1	36,5

3 день, 1 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																				
Е-жюк мясное с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	3,45	1,39	0,44	0,12	21,34	25,57	155,97	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	0,07		0,02	5,6	10,4	6	0,4	116	0,6			71		
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		
Ватсон йодированный	35	2,05	1	17,89	92	0,06			0,02	7,7	11,65	29,75	0,7	45,65	1,26					
Яблоко 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				
Итого за Завтрак	590	14,38	29	59,7	553	0,19	26,55	1,46	0,2	60,39	63,62	216,16	6,98	833,4	49,31	0,03	16,76			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,66	6	19,96	148	0,19	23,35	25,32	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97		
Жаркое поджаренному (говяд.хонс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,96	0,25	54,51	71,96	241,56	3,09	1508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК		
Компот из вишни см	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342		
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Пирог "Малина"	70	3,98	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01	ТТК		
Итого за Обед	805	22,81	23	129,45	821	0,7	75,32	45,69	0,4	132,65	124,99	428,72	7,02	2368,06	213,77	0,13	0,08			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02			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	13,9	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Пирожок с яйцом	75	8,05	8	26,39	206	0,06	8,25	0,07	0,03	9,78	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01		408		
Итого за Полдник	405	8,51	8	58,44	346	0,1	5,75	8,25	0,08	45,63	27,7	68,19	5,63	484,15	23,66	0,02				
Итого за день		45,7	60	247,59	1730	0,99	107,62	55,4	1,1	238,67	216,31	713,07	19,64	3695,61	286,74	0,18	16,84			

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества									
				В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Гуляш "Богиньске"	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,94	21,58	133,01	2,12	233,16	33,35	8,39	ТТК 309 376 2015 2015		
Макарон отварные	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				
Чай с сахаром 200/15	0,2	15,03	61	71	0,04	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Батон изюмный	2,03	1	13,98	71	0,04	0,1	0,55	0,01	5,54	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Печенье "Венское"	18	4	18	115	0,22	6,85	26,05	0,31	0,18	49,64	46,96	228,49	4,95	379,79	154,36	0,02			
Итого за Завтрак	23,34	29	102,22	761	0,22	6,85	26,05	0,31	0,18	49,64	46,96	228,49	4,95	379,79	154,36	0,02	8,41		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с перловой 250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	
Батончик мясной "Солнышко"	13,22	21	13,22	255	0,07	1,92	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
Картофель запеченный с овощами натуральными свежими 180/30	5,45	19	43,63	368	0,33	52,8	3,11		0,2	64,21	56,77	172,38	3,06	1 529,38	349,2	0,69	31471	2015	
Чай с сахаром 200/15	0,2	15,03	61	71	0,04	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	2,64	1	14,36	75	0,08	0,1		0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41					
Итого за Обед	24,14	46	103,16	918	0,62	70,57	4,97	0,28	0,75	119,49	124,76	421,85	8,53	2 296,21	457,66	0,15	10,3		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке																			
Груша 1 шт	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	340	2				
Пирожок с кондитером	4,45	4	29,69	176	0,06	8,25	0,25	0,07	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Полдник	4,91	4	61,74	316	0,1	5,75	0,25	0,07	0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02	406	2015	
Итого за день	52,39	79	267,12	1 996	0,94	83,17	39,27	0,86	1,01	213,76	195,42	718,53	19,01	3 140,15	635,7	0,19	18,71		

1 день, 2 недели

Принем 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	So, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Теплый "Солнышко" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК				
Рис отварной	180	4,61	0	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	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Батончик к чаю	32	2,4	1	16,45	84	0,05			0,02	0,02	7,04	10,55	27,2	0,64	41,92	1,15							
Яблоко 1 шт	150	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,9	11,7	14,3	2,86	361,4	2,5	0,01						
Итого за Завтрак	677	15,93	23	101,47	677	0,19	15,48	33,62	0,24	0,14	67,64	71,89	206,95	5,93	619,19	113,5	0,02	4,33					
Обед																							
Суп с мажорановыми изделиями, зурой 250/15	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3	0,38	0,12	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07	111	2015			
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08	0,12	0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	0,1	0,02	290	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,08	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015			
Чай с лимоником, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,67	35,4				377	2015			
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07			0,03	0,03	5,66	7,03	32,15	1,48	50,32	2,07							
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111		0,01				0,02	0,02	0,11	0,16									
Итого за Обед	822	40,22	23	106,67	801	0,6	6,28	25,59	0,09	0,72	76,56	206,62	490,53	9,56	699,76	172,15	0,16	0,11					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,9	11,7	14,3	2,86	361,4	2,5	0,01						
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	0,01	4,19	533	2003			
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		71,16	61	278,6	1966	0,95	34,96	174,05	0,89	1,07	453,24	319,68	998,35	22,26	2022,26	321	0,2	6,63					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
		Болшки, г				Жир, 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	Sb, мг		
		Болшки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																						
Биточка мясная "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				
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	17,94	1,64	905,04	90,22	0,05					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66					312		
Батон водородный	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				377		
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Завтрак	565	21,73	32	89,92	737	0,32	36,08	32,61	0,39	0,3	67,65	74,74	286,53	4,65	1 190,67	113,09	0,08	10,23				
Обед																						
Суп картофельный с мясом	250	3,86	6	19,98	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07		97		
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,86	133,01	2,12	233,16	33,35				8,39		
Макаронные отварные	180	7,56	5	46,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02			309		
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	37,4					377		
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	53	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02						
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,75						
Итого за Обед	808	27,45	31	113,8	846	0,47	32,2	50,82	0,53	0,67	87,5	85,66	353,14	8,28	1 144,51	232,64	0,06	8,46				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	139	0,52	1	12,74	61	0,04				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02						
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			178		
Итого за день		53,31	76	260,28	1 947	0,85	80,28	85,83	0,92	1,02	210,69	180,31	670,85	18,63	2 939,39	350,36	0,15	18,71				

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Ca, мг
Завтрак																				
Пулеш сгущенный 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	86,74	0,01	19,39	260	2015
Рис отварной с овощами	150	3,49	8	34,9	223	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,55	83,03	0,72	63,01	84,6	0,01	450	2003	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	63	15,18	63	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Салат йогуртовый	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Яблоко 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			
Итого за Завтрак	631	17,93	39	83,25	750	0,2	16,71	41,73	0,67	0,22	76,33	75,59	287,56	7,37	806,93	169,06	0,03	19,39		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луцким	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 250/30 (говяд, лукс.)	280	12,67	6	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	
Налеток из смеси субпродуктов	200	0,58		31,82	130	0,9	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,06	70	0,07				0,03	7,2	7,8	34,8	1,6	54,4	2,24				
Пирог "Мяник"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01		ТТК	
Итого за Обед	940	25,79	22	140,59	868	1,59	59,9	27,07	0,18	1,99	140,58	130,65	428,82	10,02	2148,57	211,48	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	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			
Пирожок с ядром	75	8,05	8	26,38	205	0,06	8,29	0,07		0,03	9,78	5,9	35,78	0,43	45,9	20,51	0,01		408	2015
Итого за Полдник	405	8,51	8	58,44	346	0,1	5,75	8,25	0,07	0,08	45,63	27,7	66,19	5,53	464,15	23,66	0,02			
Итого за день		52,23	69	282,28	1964	1,89	62,36	77,05	0,92	2,29	262,52	233,94	784,57	22,92	3419,65	404,2	0,18	19,47		

4 День, 2 недели

Примем 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	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг	№ рецептур					
																			Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. А, мкг		
Завтрак																							
Биточки из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	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				
Каша гречневая рассыпчатая	160	10,53	7	47,57	288	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	466,7	251,01	5,86	317,1	72,62	0,02	0,02	302				
Слоенки натуральные свежие (огурцы)	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,9	0,16	42,3		0,01		71				
Чай с сахаром 200715	215			15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,26				376				
Батон водированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05			0,01	0,01	6,38	9,57	24,65	0,56	37,96	1,04			2015				
Пирог "Маячок"	50	2,94	8	24,5	162	0,04	0,09	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,79	0,33	50,12	1,33	0,01		ТТК				
Итого за Завтрак	604	32,89	30	112,71	859	0,54	2,33	72,4	0,29	0,39	186,07	210,69	501,48	8,54	592,21	98,4	0,09	1,75					
Обед																							
Борщ на свежей капусте с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,29	45,4	24,34	50,85	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82				
Плов со свинной с овощами натуральными свежими 250/60	290	15,27	30	55,53	555	0,15	13,69	2,1	0,46	0,17	51,5	74,68	261,79	3,49	515,87	164,05	0,02	17,03	265				
Чай с лимсом, сахарным песком 200715/5	270	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377				
Хлеб ржаной	43	2,84	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41			2015				
Оладьи "Шт"	35	2,1	2	14	85	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК				
Итого за Обед	838	22,36	37	111,64	877	0,26	35,71	4,78	0,5	0,64	135,95	117,62	392,8	7,97	997,69	268,28	0,05	17,1					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	82	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 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						
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	0,01	4,19	533				
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		70,26	82	294,81	2,224	1,06	51,24	192,02	1,35	1,24	629,16	367,48	1,133,23	23,28	2,253,21	402,03	0,16	23,04					

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Болж, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества									
				В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Котлета рыбная "Воспалена"	80	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,06	36,56	34,34	155,52	0,5	265,94	111,41		ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,15	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05	312	
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,5	10,4	8	0,4	116	0,8		71	
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	
Батон водороданный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,87			
Печенье Шуг	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	572	18,84	22	70,74	597	0,33	42,48	40,01	0,25	0,28	114,27	97,65	310,76	3,9	1 351,76	203,4	0,06		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,95	6	8,85	97	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	40,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	
Брезадь курная	100	23,83	18	6,32	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,83	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	
Макароны 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	
Чай с лимоном, сахарным ледом 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			309	
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07		377	
Булочка домашняя с сахаром	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74			424	
Итого за Обед	847	40,56	34	121,64	950	0,37	28,6	81,92	0,52	0,69	115,48	63,15	341,28	5,81	665,1	241,86	0,15	0,11	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	1,4	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	130	0,46		11,95	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		
Лимоник с конфитуром	75	4,46	4	29,69	176	0,06		8,25	0,07	0,03	9,76	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01	406	
Итого за Полдник	405	4,91	4	61,74	316	0,1	5,75	8,25	0,07	0,08	45,53	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02		
Итого за день		64,31	60	262,12	1 863	0,8	76,83	130,18	0,84	1,05	275,38	188,7	720,23	15,24	2 482,01	458,92	0,22	0,11	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир, мг	Углевод, 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	So, мг	
																		717,91
Среднее значение за период	59,83	72,5	287,86	1,02	67,38	116,44	0,98	1,21	330,69	248,75	831,75	20,57	2 713,62	378	0,16	15,83		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Марьяны М.П., Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дашинной 2004г.