



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	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
1 день, 1 недели																				
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,48	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	2015
Каша с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,95	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Сыр (порционный)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	15	2015
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	78	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	391,4	2,8	0,01			
Итого за Завтрак	632	18,28	20	92,35	625	0,63	37,47	248,2	2,17	0,8	434,63	104,3	422,99	5,68	815,39	74,17	0,03	2,18		
Обед																				
Суп картофельный с горохом пущеным, мясом (говяд. конс.)	260	8,43	3	19,45	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,16	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03	0,07	102	2015
Котлета "Лаконда" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,08	0,01	ТТК	
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	308	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	46	3,04	1	15,36	80	0,09				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,98				
Итого за Обед	801	33,77	29	107,76	832	0,5	13,16	51,01	0,12	0,65	104,16	83,03	366,09	8,12	846,7	220,08	0,11	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	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	391,4	2,8	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	35,95	0,02	4,19		
Итого за день		67,06	64	270,57	1945	1,39	63,83	414,05	2,85	1,68	845,93	226,5	1027,95	20,57	2365,4	328,6	0,16	6,47		

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			
																	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему	200	14,29	29	29,6	436														259	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	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,36	0,52	40,61	1,12				
Магдерин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	581	18,85	37	80,86	733	0,12	43,9	0,02		0,06	52,59	27,35	54,5	1,6	244,67	1,12	0,17			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,11	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015
Тефтели "Сочные" 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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	296	0,37	25,2	3,4	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,52	0,02	0,02	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38			1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	20	1,32		5,88	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	27,19	26	114,46	799	1,39	32,4	30,52	0,21	1,88	100,85	216,92	411,56	11,57	626,98	185,9	0,07	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Пирожок с яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	415	6,02	5	75,33	385	0,12	5,09	10,76	0,1	0,09	45,83	27,73	75,98	5,39	456,17	29,27	0,02			
Итого за день		52,06	68	270,65	1 917	1,63	81,39	41,3	0,31	2,03	199,27	272	542,04	18,56	1 529,82	216,29	0,26	4,42		

4 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																				
	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК	
Биточки Нежный																				
Макарон отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	2015	
Батон йодированный	25	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1				0,01	7,25	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	614	18,85	33	92,16	739	0,23	8,76	21,93	0,48	0,18	68,9	55,47	230,21	6,66	524,37	124,01	0,03	14,82		
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	186	
Плов со свининой	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	
Бобовые отварные (куруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85			306	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	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	810	24,67	38	102,31	853	0,36	16,75	12,84	0,47	0,7	98,59	107,08	401,57	7,33	847,71	229,88	0,04	17,11		
Полдник																				
Сок 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	2,66	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	408	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		58,53	86	264,93	2 030	0,75	38,71	149,61	1,51	1,09	474,63	201,72	870,65	20,76	2 076,39	389,24	0,09	36,12		

5 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гречка с маслом 50/50	100	14,36	16	3,21	214	0,1	2,93	22,19		0,13	14,98	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,06		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,26	0,72	66,36	72,91			302	2015
Бобовые отварные (горошек, зеленый консервированный)	12	0,41		0,68	4	0,01	1,2			0,01	7,4	2,52	7,44	0,08	11,88				306	2015
Батон подсушенный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,92	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76				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
Печенье "Бисквит"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	558	22,99	27	95,91	718	0,19	4,13	54,74	0,12	0,19	41,09	66,54	275,48	3,52	394,66	94,3	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 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
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	238,8	73,2		ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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 соевые (пюре соевый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25			70	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	
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Батон подсушенный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	630	23,78	39	85,37	789	0,46	54	34,12	0,57	0,71	137,27	106,02	381,52	7,8	1622,6	201,81	0,09	17,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Гречка 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01			
Пирожок с яблоком, сыром	77																			
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01			
Итого за день		47,27	66	214,24	1651	0,69	64,32	88,86	0,69	0,95	215,89	195,42	690,82	16,6	2448,24	299,35	0,2	17,16		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	
Завтрак																					
	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК		
	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,46	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
	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				
Итого за Завтрак	646	19,5	33	97,25	766	0,23	7,42	25,93	0,49	0,19	71,86	55,74	234,94	6,96	540,41	143,75	0,04	14,83			
Обед																					
	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд. конц.)	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	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	180	4,61	6	48,2	289	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Рис отварной	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	41	2,71		13,68	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3					
Хлеб ржаной	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Печенье 1шт	811	30,4	31	111,62	851	0,48	14,88	33,42	0,13	0,63	87,01	100,62	375,96	7,06	686,66	230,21	0,04	0,07			
Итого за Обед																					
Полдник																					
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Сок в индивидуальной упаковке	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				
Яблоко 1 шт	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	
Хангалури с сыром	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 Полдник																					
Итого за день		64,91	79	279,33	2 105	0,87	35,5	174,19	1,18	1,03	466,01	195,53	849,77	20,79	1 930,38	409,31	0,1	19,06			

2 день, 2 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Гуляш 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	285,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Каша речневая рассычатая	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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	0,52		0,85	5	0,02	1,5				3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/155	220	0,25		15,18	83		2,1				7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон гидролизанный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,06				
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	615	26,29	39	112,22	898	0,57	4,87	41,25	0,75	0,41	98,34	213,16	494,43	10,25	782,83	173,97	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
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	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,28	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	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	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Батон гидролизанный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	826	22,84	41	92,86	836	0,55	55,98	35,13	2,18	0,77	119,7	115,78	414,86	8,02	1958,93	192,03	0,23	17,16		
Полдник																				
Сок 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	23,62	216			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		53,26	93	261,64	2,098	1,18	73,85	78,78	2,93	1,23	253,58	348,95	940,47	23,97	3345,97	370,62	0,27	36,57		

3 день, 2 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			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным 180/6	186	6,91	8	33,08	236	0,19	1,18	42,14	0,14	0,16	124,54	42,84	168,23	1,22	209,56	57,78	0,01		182	2015
Бутерброд с сыром 10/24	34	4,4	3	12,34	97	0,04	0,07	28,8	0,1	0,04	93,28	11,42	70,4	0,56	40,24	0,86		1,45	3	2004
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	*	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015
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				
Итого за Завтрак	550	15,74	15	77,36	517	0,61	29,9	221,44	2,09	0,75	365,09	99,06	373,23	5,06	592,3	68,79	0,02	1,45		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	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
Плов со свиной	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	14,99	265	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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
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 Обед	855	22,79	31	105,4	800	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,57	113,67	391,15	9,57	1 490,17	224,36	0,09	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		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 яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	430	6,07	5	76,7	391	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,32	79,1	5,66	476,74	29,4	0,02			
Итого за день		44,6	51	259,46	1 708	1,12	75,59	259,33	2,59	1,52	519,01	242,05	842,48	20,31	2 559,21	322,55	0,13	16,51		

4 день, 2 недели

Прием 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тертая "Солны" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,52	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,69	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,58	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Батон водородный	24	1,8		12,34	63	0,04					0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	0,25		15,21	63		2,5					7,65	5,12	9,56	0,88	35,03			377	2015
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	645	14,62	22	89,51	613	0,17	17,98	28,3	0,22	0,13	65,89	64,49	186,6	5,71	607,44	101,06	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник вегетарианский с курицей, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	14,38	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,09	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	280	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		309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8				349	2015
Хлеб ржаной	51	3,37	1	17,03	89	0,09				0,04	9,18	9,69	44,37	2,04	69,36	2,86				
Итого за Обед	801	31,77	26	117,54	838	1,26	20,14	61,46	0,1	1,86	91,05	75,14	349,62	8,69	944,24	229,61	0,17	0,11		
Полдник																				
Сок ацидофильный упакованный	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			
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		61,4	63	277,51	1939	1,59	51,22	204,6	0,88	2,2	464,08	178,8	775,09	21,17	2254,99	366,02	0,21	8,63		

5 день, 2 недели

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Колбаса "Лаконика" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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	11К
Картофельное пюре	180	3,97	6	25,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	38,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312
Овощи натуральные соленные (свекла соленая)	20	0,22		0,04	2		1			4,6	2,8	4,8	0,12	28,2					70
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 йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01			
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	563	22,13	34	77,56	705	0,34	34,47	56,18	0,14	0,31	98,19	76,4	293,68	4,54	1 170,88	114,37	0,11	0,01	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картоф., морков., свеклой 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82
Печень по-строгановски 50/50	100	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	250,75	5,42	239,64	122,85	0,18	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	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
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	108	0,01	2,2			0,01	4,3	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Итого за Обед	800	33,64	23	114,81	808	0,8	21,78	58,72	1	2,27	125,39	225,37	627,83	14,67	1 038,23	285,92	0,24	0,12	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Грица 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01		
Пирожок с яйцом, сыром	77																		
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01		
Итого за день		56,17	57	225,33	1 657	1,18	62,44	114,9	1,14	2,63	261,11	324,63	955,33	24,49	2 641,08	403,53	0,36	0,13	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, 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	684,6	815	3 106,8	22 883	13,15	741,44	1 866,43	17,42	18,88	4 463,37	2 908,91	10 016,72	244,57	28 274,6	4 522,2	2,58	164,82
Среднее значение за период	57,07	67,92	258,9	1 890,25	1,1	61,75	155,54	1,45	1,57	371,96	242,41	834,73	20,38	2 356,21	376,85	0,22	13,74

Нормативная документация:
 СанПИН 2.3/2.4.3690-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.