



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	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Кавиа "Дружба" молочная зерная с маком стамбульским 250/5	255	7,69	8	45,17	386	0,17	1,48	42,5	0,13	0,19	149,32	46,70	181,94	1,11	238,11	61,53	0,03	176	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,63	61		0,1			0,63	9,25	4,4	8,24	0,82	29,25			376	2015	
Батончик к чаю	40	3	1	20,56	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44		17	18 71 11 602-4834307 1-3016	
Орсок 1 шт	100	0,4		9,6	47	0,03	10			0,03	18	6	11	2,2	276	2	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	610	11,29	9	90,96	499	0,26	11,56	42,5	0,13	0,24	179,37	71,30	245,18	4,93	593,76	84,97	0,03			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей 200/10	260	5,81	3	15,86	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	62,6	1,01	93,37	71,96	0,03	0,07	111	2015
Тефтели Ленивые с соусом 70/50	120	6,03	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	19,29	20,14	321,73	1,81	220,88	41,26	0,01	13,37	173	
Рис отварной	180	4,61	6	46,2	269	0,09		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,29	0,72	66,36	72,91		302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,68		31,62	130	0,8	8,38	3,4		1,22	3,6	4,2		2,3	8			346	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,26	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,6	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	600	22,46	32	119,97	861	1,06	4,27	36,84	0,48	1,75	62,82	76,90	310,38	7,44	466,01	168,36	0,04	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,03				0,03	14	6	14	2,8	240	2			17	
Орсок 1 шт	100	0,4		9,6	47	0,03	10			0,03	18	6	11	2,2	276	2	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,53	146	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	9,93	30,43	0,17	39,1	17,64		406	2015	
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,53	283	0,11	18	6,87	0,06	0,06	38,12	22,03	35,43	5,17	557,1	21,84	0,01			
Итого за день		37,92	45	264,66	1.643	1,44	25,83	86,21	0,67	2,05	280,51	171,80	610,96	17,74	1.605,87	274,57	0,08	13,64		

2 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленный	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				0024836307
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	550	21,75	40	98,22	839	0,29	26,06	30,21	0,58	0,27	73,4	69,08	275,55	5,02	1 058,93	99,77	0,04	17,09		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
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	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
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	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Обед	800	24,83	39	99,57	856	0,36	30,63	26,58	0,61	0,58	104,28	71,52	319,85	7,67	772,81	277,15	0,05	19,48		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		50,62	83	259,37	2 003	0,75	66,69	63,66	1,25	0,91	216	162,63	650,83	18,06	2 388,84	398,56	0,1	36,57		

3 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	550	14,15	28	56,38	546	0,18	21,05	1,44	0,44	0,18	54,19	58,32	210,86	6,23	721	48,51	0,03	16,76		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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 (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
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				ГОСТ 2077-84
Пирог "Манник"	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	815	24,58	22	119,86	778	0,76	59,62	20,67	0,18	0,76	134,51	124,75	415,76	8,06	2 109,92	210,92	0,12	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350	0,05	10	2,4		0,04	30,74	17,31	27,88	5,04	520,81	4,02	0,01			
Итого за день		42,74	62	229,86	1 674	0,99	90,67	24,51	0,62	0,98	219,44	200,38	654,5	19,33	3 351,73	263,45	0,16	16,84		

4 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Тфтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК		
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,06	0,57	48,28	0,18	0,04	25,9	33,55	99,64	0,87	99,62	101,68	0,01		450	2003	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307	
Итого за Завтрак	550	15,84	33	84,71	701	0,19	3,2	49,43	0,54	0,17	57,14	69,64	259,36	4,3	404,6	144,2	0,02	13,57			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015	
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015	
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	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				ГОСТ 2077-84	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-0024836307	
Итого за Обед	800	30,88	28	101,25	789	0,65	22,74	47,69	0,09	0,74	100	229,08	497,44	11,51	1 011,11	181,33	0,15	0,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015	
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01				
Итого за день		50,76	65	247,54	1 798	0,94	35,94	103,99	0,69	0,97	195,46	320,75	812,23	21,18	1 972,81	347,17	0,18	13,68			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
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	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901-2014
Итого за Завтрак	550	24,71	34	106,35	830	0,25	1,12	25,61	0,37	0,18	52,62	46,27	231,53	4,43	357,27	142,96	0,05	10,25		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,67	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
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	2015
Овощи натуральные свежие	35	0,39		1,33	8	0,02	8,75	0,06		0,01	4,9	9,1	7	0,35	101,5	0,7			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Обед	800	21,33	36	107,59	838	0,36	29,19	3,15	0,46	0,61	93,9	116,77	386	7,34	1 075,85	250,75	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		50,21	74	268,97	1 951	0,71	40,31	35,63	0,89	0,85	184,84	185,07	672,96	17,14	1 990,22	415,35	0,11	27,35		

6 день, 1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Медальон из курицы	90	19,41	13	19,32	272	0,12	1,17	26,16	0,23	0,17	28,58	30,34	191	1,69	203,37	40,07	0,09	0,02	496	2004
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307-7-2016
Итого за Завтрак	550	26,21	19	76,7	587	0,38	42,23	52,17	0,32	0,35	98,14	95,03	339,22	5,18	1 205,76	117,84	0,13	0,02		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	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	2015
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	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 20777-84
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.11-0024836307-7-2016
Итого за Обед	800	26,56	41	111,75	927	0,46	24,58	52,01	0,83	0,66	93,41	83,16	372,73	8,09	1 073,81	279,87	0,05	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 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		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		56,9	73	245,01	1 878	0,9	79,81	106,58	1,15	1,06	227,09	198,2	743,13	18,97	2 883,78	402,33	0,19	19,48		

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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	550	14,15	28	56,38	546	0,18	21,05	1,44	0,44	0,18	54,19	58,32	210,86	6,23	721	48,51	0,03	16,76		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями 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
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	
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	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	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Обед	800	30,77	40	109,51	921	0,61	1,46	26,79	0,55	0,69	71,25	214,04	487,62	11,21	724,72	169,89	0,05	17,18		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		49,09	72	220,92	1 750	0,89	32,51	35,1	1,05	0,93	163,76	294,39	753,91	22,81	2 002,82	240,04	0,09	33,94		

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК		
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	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-0024836307	
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	550	24,71	34	106,35	830	0,25	1,12	25,61	0,37	0,18	52,62	46,27	231,53	4,43	357,27	142,96	0,05	10,25			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015	
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	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-0024836307	
Итого за Обед	800	21,91	40	103,17	868	0,29	21,04	33,79	0,64	0,58	94,18	96,3	362,33	7,18	786,07	241,74	0,04	19,46			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015	
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01				
Итого за день		50,66	78	271,1	2 006	0,64	32,16	66,27	1,07	0,82	185,12	164,6	649,29	16,98	1 700,44	406,34	0,1	29,71			

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
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	909,04	90,22	0,05		312	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	26,35	0,62	40,61	1,12				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Завтрак	551	15,37	30	67,42	602	0,32	35,79	32,41	0,47	0,29	90,26	75,15	275,36	5,04	1 216,93	132,6	0,06	13,57		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
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	2015
Овощи натуральные свежие	35	0,39		1,33	8	0,02	8,75	0,06		0,01	4,9	9,1	7	0,35	101,5	0,7			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Обед	800	21,33	36	107,59	838	0,36	29,19	3,15	0,46	0,61	93,9	116,77	386	7,34	1 075,85	250,75	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350	0,05	10	2,4		0,04	30,74	17,31	27,88	5,04	520,81	4,02	0,01			
Итого за день		40,71	78	228,63	1 790	0,73	74,98	37,96	0,93	0,94	214,9	209,23	689,24	17,42	2 813,59	387,37	0,12	30,67		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34			222	2015
Соус из кураги	50	0,26		7,55	32						0,1				0,15				626	2013
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11.002/836307
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	550	23,94	10	76,53	497	0,15	10,72	42,37	0,28	0,18	97,56	40,49	141,05	4,6	464,88	7,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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 (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Пирог "Манник"	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	800	24,96	22	136,65	847	1,56	59,9	24,07	0,18	1,97	131,86	124,55	407,52	9,44	2 092,67	210,92	0,12	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		52,94	36	274,76	1 652	1,81	80,62	73,31	0,52	2,21	267,74	187,07	604	19,41	3 114,65	240,16	0,14	0,08		

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015
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	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-002483.6307
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	560	27,3	26	109,7	777	0,25	2,67	48,06	0,12	0,19	50,37	42,29	222,88	4,15	384,25	139,48	0,11	0,03		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-84
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901-2014
Итого за Обед	800	23,31	38	109	881	0,27	30,52	33,1	0,4	0,56	82,38	83,59	316,24	5,78	640,6	170,34	0,05	10,3		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		54,78	68	273,73	1 941	0,62	43,19	88,03	0,58	0,81	171,07	147,91	594,55	15,3	1 581,95	331,46	0,17	10,33		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Ёжики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-0024836307
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	550	13,51	28	51,62	523	0,16	23,55	1,46	0,44	0,18	53,39	57,62	204,36	6,13	736,9	48,35	0,03	16,76		
Обед																				
Свекольник 250	250	2,15	4	16,65	116	0,12	16,46	0,31		0,4	37,98	28,31	62,67	1,75	468,05	86,52	0,03	0,07	83	2015
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57		
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	909,04	90,22	0,05		312	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				ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				ТУ 10.71.11-0024836307
Итого за Обед	830	19,7	34	95,1	775	0,5	50,25	32,72	0,47	0,72	132,32	109,18	366,53	8,12	1 723,12	221,04	0,09	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350	0,05	10	2,4		0,04	30,74	17,31	27,88	5,04	520,81	4,02	0,01			
Итого за день		37,22	74	200,34	1 648	0,71	83,8	36,58	0,91	0,94	216,45	184,11	598,77	19,29	2 980,83	273,41	0,13	30,4		

ООО "Промпит"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	574,55	808	2 984,89	21 734	11,13	686,51	757,83	10,33	13,47	2 542,38	2 426,33	8 034,4	223,63	28 388,53	3 980,61	1,57	262,69
Среднее значение за период	47,88	67,33	248,74	1 811,17	0,93	57,21	63,15	0,86	1,12	211,87	202,19	669,53	18,64	2 365,71	331,72	0,13	21,89

ООО "Промпит"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

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	232,93	319,00	980,92	7777,00	2,86	200,12	352,71	4,50	2,59	913,25	731,86	2847,74	60,67	8222,55	1137,75	0,59	115,06
Среднее значение за период	19,41	26,58	81,74	648,08	0,24	16,68	29,39	0,38	0,22	76,10	60,99	237,31	5,06	685,21	94,81	0,05	9,59

ООО "Промпит"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

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	292,62	408,00	1320,11	10179,00	7,26	363,39	340,56	5,35	10,23	1194,81	1446,29	4628,40	99,18	13542,54	2653,06	0,86	147,63
Среднее значение за период	24,39	34,00	110,01	848,25	0,61	30,28	28,38	0,45	0,85	99,57	120,52	385,70	8,27	1128,55	221,09	0,07	12,30

ООО "Промпит"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

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	49,00	81,00	683,86	3778,00	1,01	123,00	64,56	0,48	0,65	434,32	248,18	558,26	63,78	6623,44	189,80	0,12	0,00
Среднее значение за период	4,08	6,75	56,99	314,83	0,08	10,25	5,38	0,04	0,05	36,19	20,68	46,52	5,32	551,95	15,82	0,01	0,00

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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