



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						№ 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																				
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	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			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,16	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	290	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				302	2015
Батончик к чаю	20	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Итого за Завтрак	554	28	24	93,59	702	0,54	17,03	25,31	0,09	0,37	76,16	211,22	427,33	11,47	796,18	156,93	0,04	0,02		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,98	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	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	206,87	21,67	0,03	10,23	77К	2015
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,06	0,57	48,28	0,18	0,04	25,5	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			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	618	27,61	34	111,55	868	0,33	3,05	49,37	0,46	0,57	78,72	83,89	344,74	6,17	503,54	190,33	0,07	10,3		
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			
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		70,82	73	275,6	2 058	1,03	33,28	189,52	1,11	1,15	464,02	334,28	1 010,94	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							№ 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 рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,40	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	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	809,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие (огурцы)	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01		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	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,39	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	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК	
Итого за Завтрак	604	19,78	38	63,74	760	0,37	31,37	39,44	0,61	0,34	116,48	85,33	340,06	5,66	1 322,07	130,77	0,06	17,09		
Обед																				
Суп картофельный с зел.горошком, мясом 255	255	2,5	3	11,3	80															
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
Макарони 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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Печенье 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	902	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																				
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	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		48,79	95	242,26	2 026	0,67	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							№ 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			So, 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 (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	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				
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	583	0,19	26,55	1,40	0,44	0,2	60,39	63,62	216,16	6,99	833,4	49,31	0,03	16,76		
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
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	46,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Компот из яблок с/м	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	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				
Пирог "Малик"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,62	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	0,82	132,65	124,99	428,72	7,02	2 368,06	213,77	0,13	0,08		
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 яйцом	75	8,05	8	26,39	206	0,08		8,25	0,07		9,78	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01		406	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		45,7	60	247,59	1 730	0,99	107,62	55,4	0,91	1,1	238,67	216,31	713,07	19,54	3 665,61	286,74	0,18	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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Биточек 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	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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		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	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,85	0,54	35,37	0,97				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	572	31	29	99,08	783	0,49	2,24	62,41	0,2	0,34	163,33	204,07	462,16	8,17	539,63	97	0,06	1,75		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,07	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	66	2015
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/60	310	15,49	30	56,29	559	0,16	18,69	2,14	0,46	0,16	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	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	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	38,72	1,51				
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	832	24,03	34	99,68	801	0,34	48,43	2,44	0,46	0,62	113,78	119,3	382,71	7,35	988,26	241,26	0,06	17,1		
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			
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		70,04	78	269,22	2 072	0,99	63,87	179,69	1,22	1,17	584,25	362,54	1 083,76	22,33	2 231,2	373,63	0,16	23,04		

5 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	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ТТК	
Макаронные изделия	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,99	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	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				
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	552	23,34	29	102,22	761	0,22	6,85	26,05	0,31	0,16	48,64	46,96	228,40	4,95	379,79	154,36	0,02	8,41		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,09		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,26	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	210	5,45	19	43,63	368	0,33	52,8	3,11		0,2	64,21	66,77	172,38	3,06	1 529,38	349,2	0,09		314/71	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	43	2,84	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41				
Итого за Обед	818	24,14	46	103,16	919	0,62	70,57	4,97	0,26	0,75	119,49	124,75	421,85	6,53	2 296,21	457,66	0,15	10,3		
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 конфитуром	75	4,45	4	29,69	176	0,06		8,25	0,07	0,03	9,78	5,9	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01		406	2015
Итого за Полдник	405	4,91	4	61,74	316	0,1	5,75	8,25	0,07	0,08	45,63	27,7	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02			
Итого за день		52,39	79	267,12	1 996	0,94	83,17	39,27	0,66	1,01	213,76	199,42	718,53	19,01	3 140,15	635,7	0,19	18,71		

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 курцы	90	19,41	13	19,32	272	0,12	1,17	26,16	0,23	0,17	28,56	30,34	191	1,69	203,37	40,07	0,06	0,02	496	2004
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
Батон йодированный	35	2,63	1	17,96	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	48,85	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	650	27,37	21	113,28	755	0,27	14,27	58,16	0,35	0,26	76,07	90,89	344,54	6,79	702,23	116,84	0,1	0,02		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,65	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	8,7	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	ТТК	2015
Картофельное пюре	160	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	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	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,75	2,3				
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	2015
Итого за Обед	841	31,94	36	115,13	920	0,64	46,32	58,47	0,17	0,75	135,22	107,61	391,09	8,06	1 636,86	189,98	0,14	0,08		
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	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		63,44	70	294,97	2 039	0,97	73,59	119,03	0,52	1,05	246,83	218,71	766,81	20,55	2 943,3	311,44	0,25	0,1		

1 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	Ca, мг	Na, мг			
Завтрак																				
Тиффани "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	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,26	0,72	68,36	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
Батончик к чаю	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,82	1,15				
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	677	15,93	23	101,47	677	0,19	15,40	33,62	0,24	0,14	67,54	71,89	208,95	5,93	619,19	113,5	0,02	4,33		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курицей 250/15	265	7,41	3	15,93	120	0,09	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	105,31	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	18,01	16,93	134,26	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	0,09	0,18	24,57	168,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с лимоном, сахарным вкусом 200/15/5	220	0,25		15,18	83		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	60,32	2,07				
Печенье Титл	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	78,56	208,62	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	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		71,16	61	278,6	1966	0,95	34,96	174,05	0,89	1,07	453,24	319,68	938,35	22,26	2022,26	321	0,2	8,63		

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	
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 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Батон йодированный	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,68	43,23	1,19				
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	69,92	737	0,32	35,08	32,61	0,39	0,3	87,65	74,74	286,53	4,65	1 190,67	113,09	0,08	10,23		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,86	6	19,98	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,81	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2015
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,08	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ТТК	
Макаронки 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 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	36	2,38		12,02	63	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	28,62	0,79				
Итого за Обед	808	27,45	31	113,9	846	0,47	32,2	50,62	0,53	0,67	87,5	85,66	353,14	8,28	1 114,51	232,64	0,06	8,48		
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	351,4	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			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		53,31	76	260,28	1 947	0,85	80,28	85,83	0,92	1,02	210,69	180,31	670,85	18,63	2 909,39	350,35	0,15	18,71		

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																				
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	289,51	80,74	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	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		450	2003
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	6,62	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	906,93	169,06	0,03	19,39		
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 с овощами свиными 250/30 (говяд хвост.)	280	12,67	8	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,66	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,62	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
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	840	25,79	22	140,59	868	1,59	59,9	27,07	0,18	1,99	140,56	130,65	428,82	10,02	2 148,57	211,48	0,13	0,08		
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 яйцом	75	8,06	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		406	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	68,19	5,53	464,15	23,66	0,02			
Итого за день		52,23	69	282,28	1 984	1,89	82,36	77,06	0,92	2,28	262,52	233,94	784,57	22,92	3 419,65	404,2	0,18	19,47		

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																				
Биточки из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,85	19,84	167,27	0,75	116,45	23,41	0,05	1,73	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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3			0,01	71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	81		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Пирог "Мясник"	50	2,84	8	24,5	182	0,04	0,09	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,70	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	185,07	210,69	501,56	8,54	592,21	98,4	0,09	1,75		
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
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/60	200	15,27	30	65,53	555	0,15	13,89	2,1	0,46	0,17	51,5	74,68	261,79	3,49	515,87	164,05	0,02	17,03	265	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	83		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
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				
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	66	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	836	22,36	37	111,64	877	0,36	35,71	4,78	0,5	0,64	135,95	117,62	392,8	7,57	997,69	268,28	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	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		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			
		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	L, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Котлета рыбная "Волжская"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,96	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	29,5	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
Овощи натуральные свежие (людиор)	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	27	2,03	1	13,86	71	0,04				0,01	5,84	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	572	18,84	22	78,74	587	0,33	42,48	40,01	0,25	0,28	114,27	97,65	310,76	3,9	1 351,76	203,4	0,05				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,95	6	9,85	97	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	88	2015	
Ершак, курица	190	23,83	18	6,32	281	0,09	1,56	43,53	0,39	0,21	26,63	19,22	184,72	0,65	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК		
Макаронь отварные	190	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 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	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
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	2015	
Итого за Обед	847	40,56	34	121,64	960	0,37	28,6	81,92	0,52	0,69	115,48	63,15	341,28	5,81	666,1	241,86	0,15	0,11			
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	13,6	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Пирожок с креститором	75	4,45	4	29,69	176	0,06		8,25	0,07	0,03	9,78	5,8	35,79	0,43	45,9	20,51	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	405	4,91	4	61,74	316	0,1	5,75	8,25	0,07	0,06	45,63	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	275,39	188,7	720,23	15,24	2 482,01	498,92	0,22	0,11			

6 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	Ca, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Залепа из картофельная с мясными продуктами с соусом 200/30	230	22,14	11	32,04	307	0,62	37,96	30,28	0,01	0,98	35,44	66,77	346,16	7,27	1 249,40	45,06	0,05		284	2015
Овощи натуральные свежие (огурцы)	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,36	5,3	18,0	0,27	63,45		0,01		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	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	553	26,92	19	82,57	597	0,7	38,06	34,79	0,01	1,03	60,52	91,68	409,96	9,22	1 394,67	46,61	0,06			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,34	4	19,91	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	52,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	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 с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,05	0,57	48,28	0,16	0,04	25,9	33,55	99,64	0,87	99,62	101,68	0,01		450	2003
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	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	5,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	804	24,41	35	110,16	857	0,39	27,1	49,9	1,27	0,63	85,19	103,6	373,2	6,54	1 064,56	202,12	0,15	10,3		
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 конфитюром	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	0,08	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		55,46	67	249,29	1 818	1,15	78,16	87,09	1,28	1,71	181,25	215,29	814,34	21,46	3 083,44	253,35	0,22	10,3		

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	717,91	870	3 214,14	23 703	12,29	810,96	1 397,27	11,84	14,46	3 968,3	2 984,97	9 981	246,89	32 563,47	4 535,88	2,14	189,96
Среднее значение за период	59,83	72,5	267,85	1 975,25	1,02	67,58	116,44	0,99	1,21	330,69	248,75	831,75	20,57	2 713,62	378	0,18	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. Мосильного М.П., Тютельна В.А. 2015 г.

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