

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

" 23 " января 20 24 г.



"Утверждаю"  
Генеральный директор  
"МОБИЛСВЯЗЬ"  
Беленко В.С.

20 24 г.

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 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
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93	0,26	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>11</b>	<b>98,86</b>	<b>557,46</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>261,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>465,37</b>	<b>93,59</b>	<b>409,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>65,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	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	70	2022
Котлета Рьвник с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	9,0	19,22														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>22,75</b>	<b>31</b>	<b>112,37</b>	<b>814,12</b>	<b>0,28</b>	<b>2,96</b>	<b>41,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>68,73</b>	<b>69,87</b>	<b>306,12</b>	<b>5,48</b>	<b>452,98</b>	<b>180,29</b>	<b>0,07</b>	<b>10,3</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,48	14	37,52	339,00	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	488,00	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		
<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>49,39</b>	<b>57</b>	<b>281,69</b>	<b>1859,58</b>	<b>0,99</b>	<b>53,57</b>	<b>417,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,58</b>	<b>841,24</b>	<b>202,63</b>	<b>954,98</b>	<b>17,56</b>	<b>1 939,62</b>	<b>270,66</b>	<b>0,12</b>	<b>17,4</b>		

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45	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			
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,60	9,68	42,5	288,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		4	2022	
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,62	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022	
Соус фруктовый ( из повидла)	30	0,1	0	0,70	36,96															ТТК	фирм
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15,1</b>	<b>17</b>	<b>89,40</b>	<b>565,28</b>	<b>0,31</b>	<b>28,27</b>	<b>53,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>92</b>	<b>70,91</b>	<b>281,72</b>	<b>4,29</b>	<b>1 040,79</b>	<b>99,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>ТТК</b>	<b>фирм</b>	
<b>Обед</b>																					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33															33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50	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	22/2	2022	
Зрза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32															261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>25,4</b>	<b>33</b>	<b>114,66</b>	<b>844,95</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>	<b>22,29</b>	<b>0,6</b>	<b>0,19</b>	<b>56,66</b>	<b>43,49</b>	<b>248,04</b>	<b>5,19</b>	<b>469,51</b>	<b>183,5</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,00			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364,00</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>44,60</b>	<b>63</b>	<b>260,62</b>	<b>1774,23</b>	<b>0,61</b>	<b>45,7</b>	<b>78,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>184,2</b>	<b>134,41</b>	<b>560,94</b>	<b>15,18</b>	<b>2 114,51</b>	<b>287,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,41</b>			

## 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм	
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	ТТК	фирм	
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75														37/10	
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		
Обед																				
Салат "Стелный"	40	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,69	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80													241	2022	
Итого за Обед	802,5	31,77	28,59	137,1	897,79	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1		
Полдник																				
Итого за день	1802,5	60,89	44	332,55	1 898	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86		

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ТТК	фирм	
Перлотто	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,92	12,52	71,71													ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532,5</b>	<b>18,57</b>	<b>26,46</b>	<b>79,38</b>	<b>616,00</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>348,1</b>	<b>2,57</b>	<b>0,63</b>	<b>277,58</b>	<b>52,12</b>	<b>365,87</b>	<b>7,29</b>	<b>657,66</b>	<b>59,56</b>	<b>0,01</b>	<b>2,21</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81	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	2016
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	46,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			261	2022	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,92</b>	<b>40,10</b>	<b>95,24</b>	<b>826,43</b>	<b>1,35</b>	<b>72,23</b>	<b>37,75</b>	<b>0,28</b>	<b>1,84</b>	<b>100,17</b>	<b>116,83</b>	<b>372,44</b>	<b>8,16</b>	<b>2 275,8</b>	<b>210,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			70,2	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		231	2022
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>58,50</b>	<b>82</b>	<b>245,08</b>	<b>1 930</b>	<b>1,71</b>	<b>101,13</b>	<b>500,69</b>	<b>3,41</b>	<b>2,68</b>	<b>684,89</b>	<b>208,12</b>	<b>977,18</b>	<b>22,22</b>	<b>3 636,77</b>	<b>305,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,48</b>		

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>																				
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК	фирм
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>542,50</b>	<b>24,42</b>	<b>14,52</b>	<b>114,4</b>	<b>620,60</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,98</b>	<b>41,69</b>	<b>194,42</b>	<b>4,31</b>	<b>330,56</b>	<b>127,62</b>	<b>0,01</b>	<b>6,72</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы отварной	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,93	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>24,66</b>	<b>43,14</b>	<b>143,2</b>	<b>1033,78</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>140,62</b>	<b>105,42</b>	<b>397,11</b>	<b>6,82</b>	<b>1 441,82</b>	<b>195,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1837,50</b>	<b>55,24</b>	<b>63</b>	<b>328,74</b>	<b>2 023</b>	<b>0,76</b>	<b>81,31</b>	<b>94,48</b>	<b>0,77</b>	<b>1</b>	<b>233,95</b>	<b>176,42</b>	<b>669,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2 249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>		

## 6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																				
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	54,04	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	2022
Залепанка из творога с рисом с соусом фруктовым (повидло)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04														262	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605,00</b>	<b>13,42</b>	<b>9,39</b>	<b>120,8</b>	<b>610,47</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,98</b>	<b>41,69</b>	<b>194,42</b>	<b>4,31</b>	<b>330,56</b>	<b>127,62</b>	<b>0,01</b>	<b>6,72</b>		
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70														ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,14</b>	<b>26,39</b>	<b>126,5</b>	<b>829,29</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>140,62</b>	<b>105,42</b>	<b>397,11</b>	<b>6,82</b>	<b>1 441,82</b>	<b>195,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>		
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		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1840,00</b>	<b>46,72</b>	<b>41</b>	<b>318,45</b>	<b>1 809</b>	<b>0,76</b>	<b>81,31</b>	<b>94,48</b>	<b>0,77</b>	<b>1</b>	<b>233,95</b>	<b>176,42</b>	<b>669,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2 249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>		

## 1 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	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	фирм
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,11</b>	<b>11,57</b>	<b>108,20</b>	<b>583,67</b>	<b>0,19</b>	<b>16,48</b>	<b>28,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>66,59</b>	<b>67,52</b>	<b>195,73</b>	<b>5,82</b>	<b>614,11</b>	<b>101,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20														ТТк	фирм
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50														22/2	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>29</b>	<b>31,83</b>	<b>116,63</b>	<b>815,37</b>	<b>1,16</b>	<b>0,38</b>	<b>24,41</b>	<b>0,08</b>	<b>1,39</b>	<b>27,77</b>	<b>148</b>	<b>231,79</b>	<b>8,14</b>	<b>307,62</b>	<b>61,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																				
	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		231	2022
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>58,47</b>	<b>58</b>	<b>295,29</b>	<b>1 887</b>	<b>1,51</b>	<b>30,06</b>	<b>167,56</b>	<b>0,86</b>	<b>1,74</b>	<b>401,5</b>	<b>254,69</b>	<b>666,39</b>	<b>20,73</b>	<b>1 625,04</b>	<b>198,53</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>		

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50	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	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,41</b>	<b>17,86</b>	<b>93,47</b>	<b>598,51</b>	<b>0,29</b>	<b>33,33</b>	<b>27,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>77,56</b>	<b>72,11</b>	<b>266,03</b>	<b>4,46</b>	<b>1 093,46</b>	<b>98,5</b>	<b>0,07</b>	<b>10,23</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	31,53	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022	
Рассолник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022	
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>25,12</b>	<b>24,20</b>	<b>136,07</b>	<b>798,71</b>	<b>0,34</b>	<b>15,21</b>	<b>5,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>92,61</b>	<b>106,09</b>	<b>393,55</b>	<b>7,14</b>	<b>856,1</b>	<b>228,64</b>	<b>0,05</b>	<b>17,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
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		231	2022	
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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>46,66</b>	<b>55</b>	<b>286,10</b>	<b>1 761</b>	<b>0,69</b>	<b>61,54</b>	<b>35,54</b>	<b>0,83</b>	<b>1</b>	<b>205,71</b>	<b>198,21</b>	<b>690,76</b>	<b>17,3</b>	<b>2 553,77</b>	<b>331,76</b>	<b>0,13</b>	<b>27,34</b>			



## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80	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	138	2022
Печенья	80	6,00	7,84	61,4	337,83	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,78</b>	<b>15,90</b>	<b>138,69</b>	<b>774,51</b>	<b>0,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,22</b>	<b>79,11</b>	<b>78,8</b>	<b>295,65</b>	<b>7,57</b>	<b>821,98</b>	<b>169,38</b>	<b>0,03</b>	<b>19,39</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из моркови и яблок	40	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	Фидм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	295,90	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>802,5</b>	<b>27,47</b>	<b>33,58</b>	<b>117,27</b>	<b>853,14</b>	<b>0,49</b>	<b>67,87</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>106,26</b>	<b>108,71</b>	<b>375,76</b>	<b>7,73</b>	<b>1 888,74</b>	<b>214,56</b>	<b>0,1</b>	<b>21,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			410	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,73</b>	<b>30,83</b>	<b>86,8</b>	<b>5,76</b>	<b>488,32</b>	<b>34,86</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1802,5</b>	<b>54,42</b>	<b>55</b>	<b>332,48</b>	<b>2 031</b>	<b>0,83</b>	<b>91,13</b>	<b>57,2</b>	<b>1,36</b>	<b>1,02</b>	<b>236,1</b>	<b>218,34</b>	<b>758,21</b>	<b>21,06</b>	<b>3 199,04</b>	<b>418,8</b>	<b>0,15</b>	<b>40,79</b>		

## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																				
Наггетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196	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	фирм
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>26,41</b>	<b>19</b>	<b>84,93</b>	<b>564</b>	<b>0,43</b>	<b>4,24</b>	<b>58,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>161,94</b>	<b>176,85</b>	<b>421,73</b>	<b>7,23</b>	<b>499,21</b>	<b>84,79</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81	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	21	2016
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22														ТТк	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>792,5</b>	<b>28,48</b>	<b>46,39</b>	<b>137,41</b>	<b>1050,48</b>	<b>0,41</b>	<b>33,3</b>	<b>46,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>73,55</b>	<b>71,87</b>	<b>316,84</b>	<b>6,59</b>	<b>1 046,21</b>	<b>211,72</b>	<b>0,05</b>	<b>8,47</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		231	2022
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1817,5</b>	<b>69,90</b>	<b>80</b>	<b>292,8</b>	<b>2 103</b>	<b>1</b>	<b>60,74</b>	<b>220,37</b>	<b>1,27</b>	<b>1,15</b>	<b>542,63</b>	<b>287,89</b>	<b>977,44</b>	<b>20,59</b>	<b>2 248,73</b>	<b>331,86</b>	<b>0,14</b>	<b>14,4</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	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	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18,63</b>	<b>19</b>	<b>85,08</b>	<b>579</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,22</b>	<b>78,54</b>	<b>306,52</b>	<b>4,63</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12	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	32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30	182,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>22,97</b>	<b>30,95</b>	<b>120,02</b>	<b>834,12</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>123,65</b>	<b>83,94</b>	<b>375,93</b>	<b>8,73</b>	<b>879,73</b>	<b>223,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		231	2022
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>47,76</b>	<b>55</b>	<b>276,22</b>	<b>1 782</b>	<b>0,91</b>	<b>66,62</b>	<b>126,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,09</b>	<b>284,22</b>	<b>191,79</b>	<b>760,54</b>	<b>19,02</b>	<b>2 475,96</b>	<b>369,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>		

## 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	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60	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	138	2022
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		231	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85															
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>652,5</b>	<b>20,36</b>	<b>16,62</b>	<b>117,83</b>	<b>690,47</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,22</b>	<b>78,54</b>	<b>306,52</b>	<b>4,63</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,03	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	16/1	фирменное
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,36	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80														241	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>30,35</b>	<b>24,59</b>	<b>157,53</b>	<b>895,61</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>123,65</b>	<b>83,94</b>	<b>375,93</b>	<b>8,73</b>	<b>879,73</b>	<b>223,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		231	2022
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1927,5</b>	<b>56,87</b>	<b>46</b>	<b>346,48</b>	<b>1 955</b>	<b>0,91</b>	<b>66,62</b>	<b>126,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,09</b>	<b>284,22</b>	<b>191,79</b>	<b>760,54</b>	<b>19,02</b>	<b>2 475,96</b>	<b>369,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>		

## 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 вось период	545,83	614	2 931,57	19 050	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

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. Лапиной 2004г.