

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____

" _____ " 20 _____ г.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Балки, 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	S, мг				
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015		
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	56.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015		
Сыр порционный в инд. упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	26.80	0.80	0.00	0.00				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	678	13.6	17.8	79.7	667.6	0.10	14.90	69.30	0.20	0.80	305.80	83.10	365.00	5.10	789.00	61.60	0.00	0.00				
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.9	4.7	19.4	144.4	0.30	4.60	0.20	0.00	0.00	41.20	33.10	76.80	2.10	470.20	74.30	0.00	0.00	102	2015		
Котлета Люксемб	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	TK			
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.80	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00				
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	805	31.2	30.0	116.5	884.3	0.60	5.63	38.20	0.10	0.10	131.50	65.60	332.80	7.30	697.50	225.00	0.00	0.00				
Полдник																						
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00				
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	56.62	0.00	0.00	0.00	406	2015		
Кондитерское изд. в инд. упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00				
Всего за день:		49.2	55.6	278.3	1 868.2	0.75	37.55	115.48	0.30	1.13	481.95	197.21	783.84	18.87	1 906.29	200.20	0.00	0.00				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., 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																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	10.6	7.7	9.9	155.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2015	
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.90	29.60	86.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	44	0.2	0.0	0.9	4.7	0.00	3.08	0.00	0.00	0.00	7.51	6.36	13.35	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Оладьи 1 шт	36	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	
Итого за прием пищи:	669	18.9	15.6	79.7	545.9	0.30	13.51	15.60	0.10	0.10	68.21	48.96	132.35	2.42	809.90	76.60	0.00	0.00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Утка с мясом	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.5	241.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.31	92.57	0.71	0.00	72.25	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	10.60	27.20	0.60	41.90	1.20	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	838	25.3	29.8	118.7	859.1	0.34	2.33	13.70	0.00	0.40	73.05	77.41	303.87	4.89	220.50	167.25	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	66.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00		
Всего за день:		55.0	58.7	270.2	1 877.3	0.75	28.84	68.20	0.20	0.80	345.36	165.17	602.52	13.81	1 338.30	274.85	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, 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																				
Шницель из свиных рубленый	100	13.9	23.9	13.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	36	0.2	0.0	0.7	3.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.16	5.22	10.94	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	30.10	0.80	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	96	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	659	26.0	37.4	106.6	873.1	0.10	2.94	12.50	0.10	0.10	72.46	52.92	253.34	4.88	154.70	127.70	0.00	0.00		
Обед																				
Соленка по-домашнему из птицы со сметаной	250/15/10	4.7	6.1	10.0	120.1	0.00	5.30	10.80	0.00	0.00	39.20	21.30	70.50	1.00	336.70	64.00	0.00	0.00	158	2004
Плов со свиной	250	14.2	27.2	54.1	545.1	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	188.30	1.60	0.00	57.60	0.00	0.00	265	2015
Бобовые отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.02	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	36.90	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	58.50	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	801	22.2	33.8	94.7	808.6	0.20	13.53	40.19	0.00	0.10	98.92	90.10	311.20	5.40	434.10	124.00	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в мид. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.88	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	56.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд.в мид.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.88	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		52.6	79.0	263.4	2 108.2	0.35	33.49	60.67	0.10	0.43	217.03	171.53	620.58	16.67	1 008.82	254.30	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	So, мг
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	280	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.5	241.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.31	92.57	0.71	0.00	72.25	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	41.90	1.20	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	
Итого за прием пищи:	597	20.7	22.6	97.7	691.9	0.24	1.63	13.50	0.00	0.40	39.45	59.21	237.07	2.79	89.00	94.05	0.00	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2.0	5.6	12.8	113.2	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.10	24.20	50.40	1.30	342.80	86.40	0.00	0.00	82	2015
Бигочек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	ТК	
Пюре картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	916.80	90.20	0.00	0.00	312	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	44.90	1.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	823	22.4	33.2	94.7	794.7	0.40	21.13	25.00	0.10	0.20	146.60	99.90	343.00	7.18	1 407.20	204.80	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в лед. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.9	69.1	264.2	1 958.9	0.75	33.76	77.40	0.20	0.90	360.15	197.91	746.37	16.37	1 804.10	329.85	0.00	0.00		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод.ы, 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																				
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.8	12.6	27.5	286.0	13.90	13.70	0.00	0.20	39.80	52.90	201.70	2.70	933.00	64.90	0.00	0.00	ТТК		
Овощи натуральные свежие	55	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	0.10	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	159.50	1.10	0.00	0.00	71		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376		
Оладьи 2 шт	70	4.2	4.8	26.0	172.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	620	22.0	18.4	88.0	621.8	27.73	13.80	0.00	0.20	65.20	75.20	244.30	4.18	1 131.80	67.10	0.00	0.00			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой и сметаной	250/10/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.00	54.13	0.00	0.00	97		
Пюре по-строгановски	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.00	85.92	0.00	255		
Мясоронные изделия отварные гр.А Снагетти	180	7.8	4.9	49.6	278.9	0.10	0.00	15.70	0.00	23.50	10.70	56.60	1.40	87.50	123.50	0.00	0.00	309		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376		
Хлеб ржаной	19	1.3	0.2	6.3	33.1	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40	3.60	16.50	0.80	25.80	1.10	0.00	0.00			
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	805	33.2	24.3	102.2	794.3	0.43	20.52	122.80	0.10	144.96	126.70	43.59	535.01	10.01	140.80	265.45	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в лед. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	369		
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	533		
Итого за прием пищи:	380	12.6	9.1	60.6	384.7	0.23	42.21	53.18	0.21	0.35	298.89	51.34	242.88	4.31	188.17	1.61	0.20	0.00		
Всего за день:		67.7	51.8	250.8	1 800.9	0.96	90.46	188.78	0.31	145.51	170.13	1 022.19	18.50	1 460.77	334.16	0.20	0.00			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Бюлечек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	59.80	25.10	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Булгур с сыром	10/24	4.4	3.3	12.3	97.3	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	105.30	12.90	81.40	0.60	40.90	0.90	0.00	0.00	3	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	624	22.7	28.6	86.6	719.1	0.10	13.73	36.60	0.10	0.10	186.40	57.50	273.70	6.96	530.80	129.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луцифным, мясом (кюне)	255	6.7	3.5	19.4	136.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.00	41.80	34.00	86.70	2.20	484.40	74.30	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	26.3	29.1	106.2	807.6	0.54	7.00	18.30	0.00	0.40	85.15	93.34	322.26	6.01	620.70	212.12	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	59.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.38	420.02	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		53.4	65.5	274.9	1 963.1	0.69	37.75	61.78	0.10	0.73	319.20	179.35	652.00	19.38	1 571.52	344.22	0.00	0.00		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Энергетическая ценность, ккал	В2, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	306.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	0.00	7.00	0.00	0.00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	0.00	68.23	0.00	0.00	302	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	62.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00			
Блинчик с вишневым фаршем	70	2.1	3.4	18.6	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	615	24.8	39.5	93.5	828.6	0.65	8.41	0.10	0.00	0.20	57.18	196.65	396.81	8.65	113.20	76.53	0.00	0.00			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и бурой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	ТТК		
Капуста тушеная	180	4.2	6.2	18.3	149.7	0.10	38.50	0.10	0.00	0.10	102.40	35.10	69.50	2.20	448.70	99.00	0.00	0.00	139	2015	
Компот из яблок	200	0.2	0.0	22.1	90.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	13.70	6.10	5.40	0.10	52.30	0.40	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.20	0.00	0.00			
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	38.00	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	809	27.4	37.2	133.9	839.4	0.25	41.10	0.10	0.00	0.22	174.20	100.50	343.80	8.00	644.30	197.80	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00			
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.90	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00			
Всего за день:		63.0	90.0	299.2	2 140.2	0.91	60.51	39.10	0.10	0.72	435.48	335.95	906.91	23.05	305.33	40	0.00	0.00			

9 ДЕНЬ

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
Завтрак																				
Каша рисовая молочная ложка с маслом сливочным	200/6	5.1	7.2	31.5	221.7	0.00	0.60	27.10	0.10	0.10	116.70	26.50	119.50	0.40	196.30	41.90	0.00	0.00	162	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.60	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00		
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	602	13.1	14.0	90.4	560.0	0.00	3.90	39.10	0.10	0.20	256.70	76.00	253.20	4.20	636.00	53.10	0.00	0.00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	176.30	1.70	340.30	178.30	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.96	0.00	0.00	0.11	48.76	38.59	114.14	1.33	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	39.40	1.60	0.00	0.00		
Пирог Мясник	50	2.8	7.8	24.5	180.7	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	19.30	5.20	32.00	0.30	50.20	2.10	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	809	23.0	27.1	122.5	831.9	0.33	39.85	0.20	0.10	0.23	175.36	119.98	395.34	6.53	732.40	331.12	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	36.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	268.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.86	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	380	12.6	9.1	60.6	384.7	0.23	42.21	53.18	0.21	0.35	298.89	51.34	242.86	4.31	186.17	1.61	0.20	0.00		
Всего за день:		48.6	50.1	273.5	1776.7	0.56	85.96	92.48	0.41	0.78	730.95	247.32	691.42	15.04	1556.57	385.83	0.20	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стуженым	150/25	24.2	9.8	40.7	368.4	0.00	28.20	0.20	0.30	259.20	38.20	290.90	1.20	312.00	8.20	0.00	0.00	0.00	223	2015	
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	48.50	1.30	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	557	27.5	11.4	87.4	586.4	0.10	13.53	0.20	0.30	298.20	62.20	339.50	5.08	721.90	12.10	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/15/10	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	43.00	27.90	105.80	1.00	0.00	64.90	0.00	0.00	0.00	96	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	0.00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	39.50	14.10	56.90	1.40	85.00	121.00	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	38	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	6.60	22.10	0.50	34.10	0.90	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	832	28.3	27.0	104.0	798.9	0.40	8.33	38.40	0.10	120.80	75.70	333.40	5.78	216.20	209.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2015	
Кондитерское изд.в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	44.65	28.51	95.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		60.3	46.2	273.5	1 811.7	0.55	38.86	74.58	0.30	463.65	166.41	728.94	17.25	1 358.12	223.70	0.00	0.00	0.00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	266.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	69.70	32.80	0.00	0.00	ТТК
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.68	114.14	1.33	0.00	74.92	0.00	0.00	312
Овощи натуральные свежие	42	0.2	0.0	0.8	4.5	0.00	2.96	0.00	0.00	0.00	7.21	6.12	12.83	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	71
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	40.60	1.10	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	568	21.0	24.5	76.6	623.3	0.21	27.84	14.00	0.00	0.21	94.98	84.10	316.47	4.65	110.30	109.82	0.00	0.00	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2.0	5.6	12.8	113.2	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	56.10	24.20	50.40	1.30	342.80	86.40	0.00	0.00	82
Печень по-строгановски	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.00	85.92	0.00	0.00	265
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.40	177.90	267.04	6.02	0.00	75.74	0.00	0.00	302
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.80	31.30	1.30	0.00	0.00	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	
Кюндитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	838	30.7	32.6	111.9	881.2	0.53	16.52	63.90	0.00	144.97	127.32	231.99	660.20	13.90	400.30	260.06	0.00	0.00	
Полдник																			
Сок фруктовый в вид. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.60	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.80	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.60	90.90	29.60	0.00	0.00	522
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.60	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00	
Всего за день:		62.6	70.4	260.2	1 976.7	0.85	55.36	116.80	0.10	145.48	426.40	354.69	1 132,97	24.85	818.50	389.88	0.00	0.00	

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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																				
Котлета из филе кури натуральное панированное, запечено	100	20.4	13.9	21.4	296.7	0.20	0.50	0.10	0.30	0.20	28.50	29.10	179.10	2.60	227.80	47.10	0.10	0.00	496	2004
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00		
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	581	29.1	18.7	89.8	665.7	0.40	38.53	12.60	0.40	0.20	112.10	60.20	264.20	4.48	482.00	148.80	0.30	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с мясом	260	3.4	4.1	13.3	104.4	0.10	6.60	0.20	0.00	0.00	28.50	23.80	65.20	1.10	481.70	74.50	0.00	0.00	97	2015
Шницель из свиных рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	TK	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.86	0.71	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	29.90	1.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	31.40	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	801	25.0	34.1	106.7	829.3	0.14	7.03	0.20	0.00	0.40	72.45	94.54	372.76	6.29	595.90	174.92	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в мид. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	380	12.6	9.1	60.6	384.7	0.23	42.21	53.18	0.21	0.35	288.89	51.34	242.86	4.31	188.17	1.61	0.20	0.00		
Всего за день:		66.6	61.8	256.0	1 869.7	0.77	87.77	65.98	0.61	0.95	483.44	206.08	679.84	15.08	1 265.07	325.33	0.50	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	689,2	761,6	3 239,6	22 974,6	8,53	644,97	1 017,13	2,94	298,59	5 265,64	2 689,24	9 732,52	214,68	15 868,36	3 779,79	1,10	0,00
Среднее значение за период	57,4	63,5	270,0	1 914,6	0,71	53,75	84,76	0,25	24,88	438,80	224,10	811,04	17,89	1 322,36	314,98	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,8	58,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	586	817	403