"Согласовано"
Директор МОУ СШ №
«30» 03 2023 г.

"Утверждаю"
Управляющий
директор
ООО "Комбинат Социального Питания"
Бахруков М.С.
«29» 03 2023 г.

**Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/8 | 208 | 5,39 | 9 | 31,86 | 235 | 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 | 182 | 2015 |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 3,97 | 4 | 20,09 | 132 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | | 382 | 2015 |
| Сыр (порциями) | 20 | 5,2 | 5 | | 69 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 0,06 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 17,6 | | | 2,9 | 15 | 2015 |
| Батончик к чаю | 41 | 3,08 | 1 | 21,07 | 107 | 0,07 | | | | 0,02 | 9,02 | 13,53 | 34,85 | 0,82 | 53,71 | 1,48 | | | | |
| 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 | 599 | 18,16 | 20 | 85,76 | 604 | 0,55 | 37,41 | 261,22 | 2,21 | 0,81 | 465,37 | 93,59 | 409,59 | 5,31 | 783,33 | 55,02 | 0,03 | 2,91 | | |
| **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 |
| 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 | 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 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 | 37 | 2,44 | | 12,36 | 64 | 0,07 | | | | 0,03 | 6,66 | 7,03 | 32,19 | 1,48 | 50,32 | 2,07 | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| Итого за Обед | 782 | 26,26 | 39 | 103,29 | 866 | 0,28 | 2,86 | 41,34 | 0,43 | 0,56 | 68,73 | 69,87 | 306,12 | 5,48 | 452,98 | 180,29 | 0,07 | 10,3 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 86 | 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 | 486 | 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 | | 59,43 | 74 | 259,51 | 1 958 | 0,99 | 53,57 | 417,4 | 3,2 | 1,58 | 841,24 | 202,63 | 954,58 | 17,56 | 1 939,62 | 270,66 | 0,12 | 17,4 | | |

## 2 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Лакомка" из мяса птицы | 100 | 14,54 | 20 | 9,7 | 280 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | 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 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 40 | 0,22 | | 0,8 | 4 | 0,01 | | 4 | | 0,02 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,24 | 56,4 | | 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 | 23 | 1,73 | 1 | 11,82 | 60 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,06 | 7,59 | 19,55 | 0,46 | 30,13 | 0,83 | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 548 | 21,1 | 33 | 71,33 | 664 | 0,31 | 28,27 | 53,83 | 0,12 | 0,3 | 92 | 70,91 | 281,72 | 4,29 | 1 040,79 | 99,28 | 0,11 | 0,01 | | |
| **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 |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Компот из вишни 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 | 39 | 2,57 | | 13,03 | 68 | 0,07 | | | | 0,03 | 7,02 | 7,41 | 33,93 | 1,56 | 53,04 | 2,18 | | | | |
| Итого за Обед | 744 | 22,9 | 37 | 91,36 | 788 | 0,24 | 4,43 | 22,29 | 0,6 | 0,19 | 56,66 | 43,49 | 248,04 | 5,19 | 469,51 | 183,5 | 0,02 | 19,4 | | |
| **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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | |
| Итого за день | | 48,13 | 83 | 219,25 | 1 816 | 0,61 | 45,7 | 78,52 | 0,72 | 0,54 | 184,2 | 134,41 | 560,94 | 15,18 | 2 114,51 | 287,4 | 0,14 | 19,41 | | |

## 3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, 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 (помидор) | 50 | 0,55 | | 1,9 | 12 | 0,03 | 12,5 | 0,09 | | 0,02 | 7 | 13 | 10 | 0,5 | 145 | 1 | | | 71 | 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 | 32 | 2,4 | 1 | 16,45 | 84 | 0,05 | | | | 0,02 | 7,04 | 10,56 | 27,2 | 0,64 | 41,92 | 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 | 602 | 14,31 | 29 | 58,69 | 559 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с перловкой,сметаной 250/10 | 260 | 2,69 | 6 | 17,28 | 136 | 0,14 | 16,69 | 11,06 | 0,01 | 0,41 | 36,85 | 27,59 | 79,97 | 1,5 | 493,13 | 85,3 | 0,04 | 0,07 | 96 | 2015 |
| Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/60 | 310 | 15,49 | 30 | 56,29 | 559 | 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 | 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 | 24 | 1,58 | | 8,02 | 42 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,32 | 4,56 | 20,88 | 0,96 | 32,64 | 1,34 | | | | |
| 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 | 829 | 21,46 | 37 | 106,9 | 850 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Ватрушка с конфитюром | 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 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 76,52 | 403 | 0,13 | 5,75 | 11,96 | 0,11 | 0,09 | 50,73 | 30,83 | 86,8 | 5,76 | 488,32 | 34,86 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 42,94 | 72 | 242,11 | 1 812 | 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 ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом 150/5 | 155 | 14,29 | 20 | 2,64 | 250 | 0,09 | 0,49 | 304,9 | 2,43 | 0,52 | 109,39 | 17,96 | 235,78 | 2,67 | 201,19 | 55,63 | | 0,03 | 210 | 2015 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 4 | | 52 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,14 | 0,05 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 13,2 | | | 2,18 | 15 | 2015 |
| 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 | 37 | 2,78 | 1 | 19,02 | 97 | 0,06 | | | | 0,02 | 8,14 | 12,21 | 31,45 | 0,74 | 48,47 | 1,33 | | | | |
| 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 | 557 | 21,74 | 26 | 49,58 | 523 | 0,2 | 15,7 | 348,1 | 2,57 | 0,63 | 277,58 | 52,12 | 365,87 | 7,29 | 657,66 | 59,56 | 0,01 | 2,21 | | |
| **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 с овощами свежими 250/30 (говяд.конс.) | 280 | 12,67 | 6 | 41,9 | 272 | 0,4 | 48,54 | 9,36 | 0,06 | 0,26 | 61,81 | 75,56 | 254,16 | 3,27 | 1 550,77 | 133,06 | 0,09 | 0,01 | ТТК | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 0,52 | | 28,64 | 117 | 0,72 | 0,34 | 3,06 | | 1,1 | 2,34 | 3,78 | | 1,98 | 7,2 | | | | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | | 8,02 | 42 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,32 | 4,56 | 20,88 | 0,96 | 32,64 | 1,34 | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| Итого за Обед | 754 | 19,73 | 19 | 110,44 | 690 | 1,35 | 72,23 | 37,75 | 0,28 | 1,84 | 100,17 | 116,83 | 372,44 | 8,16 | 2 275,8 | 210,85 | 0,13 | 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 | | | |
| 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 | | 56,48 | 60 | 230,48 | 1 701 | 1,71 | 101,13 | 500,69 | 3,41 | 2,68 | 684,89 | 208,12 | 977,18 | 22,22 | 3 636,77 | 305,76 | 0,16 | 6,48 | | |

## 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш "Болоньезе" | 80 | 9,4 | 15 | 5,68 | 195 | 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 | |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Бобовые отварные (кукуруза консервированная) | 10 | 0,16 | | 1,01 | 5 | 0,01 | 1 | | | 0,01 | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | 9,9 | | | | 306 | 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 | 22 | 1,65 | 1 | 11,31 | 58 | 0,04 | | | | 0,01 | 4,84 | 7,26 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | | | |
| Пирожное глазированное помадой | 35 | 3,6 | 9 | 36 | 236 | | | 0,55 | | | 0,2 | 0,1 | 0,81 | 0,01 | 0,87 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 517 | 21,37 | 30 | 109,4 | 784 | 0,2 | 8,5 | 21,91 | 0,26 | 0,16 | 44,98 | 41,69 | 194,42 | 4,31 | 330,56 | 127,62 | 0,01 | 6,72 | | |
| **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 |
| Медальон из курицы | 100 | 21,7 | 15 | 21,48 | 304 | 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 | 496 | 2004 |
| Картофельное пюре с овощами натуральными свежими 150/30 | 180 | 3,64 | 5 | 23,22 | 155 | 0,18 | 33,46 | 25,96 | 0,09 | 0,14 | 52,41 | 40,94 | 104,23 | 1,67 | 844,29 | 75,91 | 0,04 | | 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 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,52 | | 7,68 | 40 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | | |
| 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 | 825 | 33,52 | 29 | 107,3 | 830 | 0,44 | 67,06 | 61,81 | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,82 | 1 441,82 | 195,51 | 0,16 | 0,09 | | |
| **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 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 |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,09 | 5,66 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 61,05 | 64 | 287,82 | 1 983 | 0,76 | 81,31 | 94,48 | 0,77 | 1 | 233,95 | 176,42 | 669,62 | 16,79 | 2 249,1 | 352,53 | 0,19 | 6,81 | | |

## 1 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Сочные" с соусом 70/50 | 120 | 8,2 | 15 | 9,05 | 202 | 0,05 | 2,38 | 1,62 | 0,12 | 0,05 | 20,71 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 36,84 | 0,01 | 4,33 | ТТК | |
| Рис отварной | 150 | 3,85 | 5 | 40,17 | 224 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | 302 | 2015 |
| Бобовые отварные (кукуруза консервированная) | 10 | 0,16 | | 1,01 | 5 | 0,01 | 1 | | | 0,01 | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | 9,9 | | | | 306 | 2015 |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | | 15,03 | 61 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | 376 | 2015 |
| Батончик к чаю | 29 | 2,18 | 1 | 14,91 | 76 | 0,05 | | | | 0,01 | 6,38 | 9,57 | 24,65 | 0,58 | 37,99 | 1,04 | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 654 | 15,11 | 22 | 92,91 | 629 | 0,19 | 16,48 | 28,3 | 0,22 | 0,14 | 66,59 | 67,52 | 195,73 | 5,82 | 614,11 | 101,24 | 0,02 | 4,33 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями, курой 250/15 | 265 | 7,34 | 3 | 15,86 | 120 | | | | | | | | | | | | | | 111 | 2015 |
| Гуляш из птицы 50/50 (грудка кур.) | 100 | 18,49 | 6 | 3,73 | 144 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6 | 39,62 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 302 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,58 | | 31,82 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,6 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,72 | | 8,68 | 45 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,68 | 4,94 | 22,62 | 1,04 | 35,36 | 1,46 | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| Итого за Обед | 761 | 38 | 22 | 111,61 | 798 | 1,16 | 0,38 | 24,41 | 0,08 | 1,39 | 27,77 | 148 | 231,79 | 8,14 | 307,62 | 61,94 | 0,01 | 0,01 | | |
| **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 | | 68,12 | 59 | 274,98 | 1 915 | 1,51 | 30,06 | 167,55 | 0,86 | 1,74 | 401,5 | 254,69 | 666,39 | 20,73 | 1 625,04 | 198,53 | 0,05 | 8,53 | | |

## 2 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, 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 | 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 (помидор) | 25 | 0,28 | | 0,95 | 6 | 0,02 | 6,25 | 0,04 | | 0,01 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,25 | 72,5 | 0,5 | | | 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 | 28 | 2,1 | 1 | 14,39 | 73 | 0,04 | | | | 0,01 | 6,16 | 9,24 | 23,8 | 0,56 | 36,68 | 1,01 | | | | |
| 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 | 548 | 20,91 | 31 | 83,67 | 698 | 0,29 | 33,33 | 27,3 | 0,37 | 0,27 | 77,56 | 72,11 | 266,03 | 4,46 | 1 093,46 | 98,5 | 0,07 | 10,23 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему из птицы 250/15 | 265 | 5,33 | 6 | 9,42 | 110 | 0,13 | 11,42 | 0,81 | | 0,47 | 24,94 | 21,1 | 76,69 | 1,49 | 323,04 | 63,05 | 0,02 | 0,08 | 158 | 2004 |
| Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/30 | 280 | 14,99 | 30 | 54,61 | 548 | 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 | 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 | 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 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Итого за Обед | 809 | 23,93 | 37 | 99,03 | 821 | 0,34 | 15,21 | 5,84 | 0,46 | 0,68 | 92,61 | 106,09 | 393,55 | 7,14 | 856,1 | 228,64 | 0,05 | 17,11 | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | |
| Итого за день | | 48,97 | 81 | 239,26 | 1 883 | 0,69 | 61,54 | 35,54 | 0,83 | 1 | 205,71 | 198,21 | 690,76 | 17,3 | 2 553,77 | 331,76 | 0,13 | 27,34 | | |

## 3 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, 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 | 288,51 | 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 200/15/7 | 222 | 0,26 | | 15,24 | 63 | | 2,9 | | | 0,01 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,89 | 36,66 | | | | 377 | 2015 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 105 | 0,06 | | | | 0,02 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 52,4 | 1,44 | | | | |
| 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 | 642 | 18,61 | 39 | 87,94 | 774 | 0,21 | 17,51 | 41,73 | 0,67 | 0,22 | 79,11 | 78,8 | 295,65 | 7,57 | 821,98 | 169,38 | 0,03 | 19,39 | | |
| **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 |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 220/30 | 250 | 16,05 | 32 | 33,71 | 488 | 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 | 259 | 2015 |
| Напиток из компотной смеси с/м | 200 | 0,15 | | 26,4 | 106 | 0,01 | 2,2 | | | 0,01 | 4,8 | 1,98 | 4,4 | 0,11 | 47,68 | 0,88 | | | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,78 | | 9,02 | 47 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,86 | 5,13 | 23,49 | 1,08 | 36,72 | 1,51 | | | | |
| Слойка "Бантик" | 18 | 1,67 | 6 | 11,32 | 103 | 0,03 | | 1,25 | 0,01 | 0,01 | 3,43 | 2,44 | 13,68 | 0,16 | 18,61 | 5,78 | | | ТТК | |
| Итого за Обед | 745 | 21,55 | 42 | 93,02 | 842 | 0,49 | 67,87 | 3,51 | 0,58 | 0,71 | 106,26 | 108,71 | 375,76 | 7,73 | 1 888,74 | 214,56 | 0,1 | 21,4 | | |
| **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 | | | |
| Ватрушка с конфитюром | 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 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 76,52 | 403 | 0,13 | 5,75 | 11,96 | 0,11 | 0,09 | 50,73 | 30,83 | 86,8 | 5,76 | 488,32 | 34,86 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 47,33 | 87 | 257,48 | 2 019 | 0,83 | 91,13 | 57,2 | 1,36 | 1,02 | 236,1 | 218,34 | 758,21 | 21,06 | 3 199,04 | 418,8 | 0,15 | 40,79 | | |

## 4 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, 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 | 150 | 8,77 | 6 | 39,62 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 302 | 2015 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 35 | 0,2 | | 0,7 | 4 | 0,01 | | 3,5 | | 0,01 | 8,05 | 4,9 | 14,7 | 0,21 | 49,35 | | 0,01 | | 71 | 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 | 25 | 1,88 | 1 | 12,85 | 66 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,5 | 8,25 | 21,25 | 0,5 | 32,75 | 0,9 | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| **Итого за Завтрак** | 550 | 29,17 | 28 | 90,35 | 731 | 0,43 | 4,24 | 58,71 | 0,19 | 0,31 | 161,94 | 176,85 | 421,73 | 7,23 | 499,21 | 84,79 | 0,07 | 1,74 | | |
| **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 "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 | |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Компот из клубники с/м | 200 | 0,2 | | 21,44 | 89 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 31 | 2,05 | | 10,35 | 54 | 0,06 | | | | 0,02 | 5,58 | 5,89 | 26,97 | 1,24 | 42,16 | 1,74 | | | | |
| **Итого за Обед** | 731 | 24,17 | 30 | 99,09 | 761 | 0,41 | 33,3 | 46,82 | 0,52 | 0,63 | 73,55 | 71,87 | 316,84 | 6,59 | 1 046,21 | 211,72 | 0,05 | 8,47 | | |
| **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** | | 68,35 | 73 | 259,9 | 1 980 | 1 | 50,74 | 220,37 | 1,27 | 1,15 | 542,63 | 287,89 | 977,44 | 20,59 | 2 248,73 | 331,86 | 0,14 | 14,4 | | |

## 5 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 | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Лакомка" из мяса птицы | 100 | 14,54 | 20 | 9,7 | 280 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | 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 |
| Овощи натуральные свежие (помидор) | 25 | 0,28 | | 0,95 | 6 | 0,02 | 6,25 | 0,04 | | 0,01 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,25 | 72,5 | 0,5 | | | 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 | 22,95 | 0,54 | 35,37 | 0,97 | | | | |
| 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 | 552 | 22,46 | 28 | 75,64 | 652 | 0,36 | 34,63 | 52,24 | 0,16 | 0,33 | 112,22 | 78,54 | 306,52 | 4,63 | 1 119,51 | 116,23 | 0,1 | 0,01 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной 250/10 | 260 | 1,95 | 6 | 8,85 | 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 |
| Медальон из курицы | 100 | 21,7 | 15 | 21,48 | 304 | 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 | 496 | 2004 |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Сок | 180 | | | 18,18 | 79 | 0,02 | | | | 0,02 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 216 | 1,8 | | | 389 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 34 | 2,24 | | 11,36 | 59 | 0,06 | | | | 0,03 | 6,12 | 6,46 | 29,58 | 1,36 | 46,24 | 1,9 | | | | |
| 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 | 744 | 33,7 | 27 | 110,37 | 818 | 0,43 | 26,24 | 63,65 | 0,38 | 0,67 | 123,65 | 83,94 | 375,93 | 8,73 | 879,73 | 223,47 | 0,13 | 0,1 | | |
| **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 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 |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,09 | 5,66 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 62,32 | 60 | 257,13 | 1 839 | 0,91 | 66,62 | 126,65 | 0,64 | 1,09 | 284,22 | 191,79 | 760,54 | 19,02 | 2 475,96 | 369,1 | 0,25 | 0,11 | | |

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 563,12 | 713 | 2 527,92 | 18 906 | 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 | 56,31 | 71,3 | 252,79 | 1 890,6 | 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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