



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250г	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02		175	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 (порции)	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
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				
Чай с сахаром 200/15	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			
Яблоко 1 шт	632	18,28	20	92,35	625	0,63	37,47	248,2	2,17	0,8	434,63	104,3	422,69	5,68	815,39	74,17	0,03	2,18		
Итого за Завтрак																				
Обед																				
Суп картофельный с горохом пущеным, мясом (говяд конс.)	260	8,43	3	19,46	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,16	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03	0,07	102	2015
Котлета "Лаконка" 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	
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58				
Итого за Обед	801	33,77	29	107,76	832	0,6	13,16	51,01	0,12	0,65	104,16	83,03	366,09	8,12	846,7	220,08	0,11	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день		67,06	64	270,57	1 945	1,39	63,83	414,05	2,85	1,66	845,93	226,5	1 027,95	20,57	2 365,4	329,6	0,16	6,47		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,26	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		2015	
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25			70	2015	
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94			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			ТТК		
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				
Итого за Завтрак	571	19,6	17	78,86	552	0,36	33,84	43,56	0,29	0,31	139,24	96,03	341,11	3,88	1 327,08	218,88	0,05			
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	96	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
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	818	25,42	40	104,88	889	0,34	20,16	44,56	0,65	0,62	89,3	100,52	408,37	6,93	971,48	242,04	0,06	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		49,15	70	240,3	1 805	0,76	67	90,52	0,94	0,98	264,08	216,56	780,66	16,51	2 902,77	465,54	0,12	19,46		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему	200	14,29	29	29,6	436														259	2015
чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1												377	2015
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	26,35	0,62	40,61	1,12	0,17			
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	581	18,85	37	80,86	733	0,12	43,9	0,02		0,06	52,59	27,35	54,5	1,6	244,67	1,12	0,17			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015
Тертельи "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	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09		0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,82	0,02	0,02	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	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
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	800	27,19	26	114,46	799	1,39	32,4	30,52	0,21	1,88	100,85	216,92	411,56	11,57	828,98	185,9	0,07	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8		2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Пирожок с яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	415	6,02	5	75,33	385	0,12	5,09	10,76	0,1	0,09	45,83	27,73	75,98	5,39	456,17	29,27	0,02			
Итого за день		52,06	68	270,65	1 917	1,63	81,39	41,3	0,31	2,03	199,27	272	542,04	18,56	1 529,82	216,29	0,26	4,42		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	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
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
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
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,03	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	614	18,85	33	92,16	739	0,23	8,76	21,93	0,48	0,18	68,9	55,47	230,21	6,66	524,37	124,01	0,03	14,82		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08	158	2004
Плов со свинной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				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
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
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	810	24,67	38	102,31	853	0,36	16,75	12,84	0,47	0,7	98,59	107,08	401,57	7,33	847,71	229,88	0,04	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			
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		58,53	86	264,93	2 080	0,75	38,71	149,61	1,51	1,09	474,63	201,72	870,65	20,76	2 075,39	389,24	0,09	36,12		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
Гречка из пшеницы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	12	0,41		0,68	4	0,01	1,2			0,01	2,4	2,52	0,08	11,88				306	2015	
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	0,42	27,51	0,76					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	0,82	25,25				376	2015	
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	558	22,98	27	95,91	718	0,19	4,13	54,74	0,12	0,19	41,09	66,54	3,52	394,68	94,3	0,1	0,02			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	1,37	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	35,25				70	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	1	34	1,4					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	830	23,78	39	85,37	789	0,46	54	34,12	0,57	0,71	137,27	106,02	7,8	1 622,6	201,81	0,09	17,16			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,63	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01			
Пирожок с яйцом, сыром	77																			
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01			
Итого за день		47,27	66	214,24	1 651	0,69	64,32	88,86	0,69	0,95	215,89	195,42	16,6	2 449,24	299,35	0,2	17,18			

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
6 день, 1 недели																					
Завтрак																					
Бризоль куриная	80	19,06	14	5,06	225	0,07	1,25	35,06	0,31	0,17	22,9	15,37	147,71	0,53	162,12	36,29	0,09	0,02	0,02	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	0,02	302	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				377	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					ТТК	
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53					
Итого за Завтрак	578	33,34	24	110,9	790	0,55	3,49	74,82	0,54	0,44	97,91	204,01	476,6	8,33	638,97	129,45	0,11	0,04			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом курой 250/15	265	8,64	4	20,12	154	0,2	23,71	25,34	0,22	0,49	34,88	36,51	130,24	1,98	723,83	77,65	0,07	0,07	0,07	97	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	250,75	5,42	239,64	122,85	0,18	0,03	0,03	255	2015
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120				202	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	812	33,59	21	112,45	787	0,64	25,86	73,75	1,21	2,2	108,77	82,08	496,03	10,97	1 061,01	322,73	0,25	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день		71,06	58	279,91	1 941	1,25	42,35	150,97	1,75	2,69	242,22	306,1	1 003,81	25	2 304,19	456,8	0,37	0,14			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК	
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76				
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			
Итого за Завтрак	646	19,5	33	97,25	766	0,23	7,42	25,93	0,49	0,19	71,86	55,74	234,94	6,96	540,41	143,75	0,04	14,83		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луценым и мясом (говяд. конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	811	30,4	31	111,62	851	0,48	14,88	33,42	0,13	0,63	87,01	100,62	375,96	7,06	686,66	230,21	0,04	0,07		
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		64,91	79	279,33	2 105	0,87	35,5	174,19	1,18	1,03	466,01	195,53	849,77	20,79	1 930,38	409,31	0,1	19,09		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
Гречка 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
Каша гречневая рассычатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	2,98	25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	0,52		0,85	5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	0,25	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	615	26,29	39	112,22	898	0,57	4,87	41,25	0,75	0,41	98,34	213,16	494,43	10,25	782,83	173,97	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Шницель из свинины рубленный	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,11	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	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	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
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	826	22,84	41	92,86	836	0,55	55,98	35,13	2,18	0,77	119,7	115,78	414,86	8,02	1 958,93	192,03	0,23	17,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		53,26	93	261,64	2 098	1,18	73,85	78,78	2,93	1,23	253,58	348,95	940,47	23,97	3 345,97	370,62	0,27	36,57		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшениная жидкая молочная с маслом сливочным 180/6	186	6,91	8	33,08	236	0,19	1,18	42,14	0,14	0,16	124,54	42,84	168,23	1,22	209,56	57,78	0,01			182	2015
Бутерброд с сыром 10/24	34	4,4	3	12,34	97	0,04	0,07	28,8	0,1	0,04	93,28	11,42	70,4	0,58	40,24	0,86		1,45		3	2004
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
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				
Итого за Завтрак	550	15,74	15	77,36	517	0,61	29,9	221,44	2,09	0,75	365,09	99,06	373,23	5,08	592,3	68,79	0,02	1,45			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07		97	2015
Плов со свинойной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99		265	2015
Чай с сахаром 200/15	215		0,2		61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
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 Обед	855	22,79	31	105,4	800	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,57	113,67	391,15	9,57	1 490,17	224,36	0,09	15,06			
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 яблоками и конфитуром	100	5,61	5	44,65	251	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01			406	2015
Итого за Полдник	430	6,07	5	76,7	391	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,32	78,1	5,66	476,74	29,4	0,02				
Итого за день		44,6	51	259,46	1 708	1,12	75,59	259,33	2,59	1,52	519,01	242,05	842,48	20,31	2 569,21	322,55	0,13	16,51			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тфтели "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
Батон йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	0,25		15,21	63		2,5			0,01	7,65	5,12	9,56	0,88	35,03				377	2015
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	645	14,62	22	89,51	613	0,17	17,88	28,3	0,22	0,13	65,89	64,49	186,6	5,71	607,44	101,06	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	51	3,37	1	17,03	89	0,09				0,04	9,18	9,69	44,37	2,04	69,36	2,86				
Итого за Обед	801	31,77	26	117,64	838	1,26	20,14	61,46	0,1	1,86	91,05	75,14	349,62	8,69	944,24	229,61	0,17	0,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день		61,4	63	277,61	1 939	1,59	51,22	204,6	0,88	2,2	464,08	178,8	775,09	21,17	2 254,99	366,02	0,21	8,63		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
5 день, 2 недели																						
Завтрак																						
Котлета "Паюсика" 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	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05				312	2015
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	20	0,22		0,04	2		1				4,5	2,8	4,8	0,12	28,2						70	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 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	563	22,13	34	77,56	705	0,34	34,47	56,18	0,14	0,31	98,19	76,4	293,68	4,54	1 170,89	114,37	0,11	0,01				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с карт. курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07			82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	250,75	5,42	239,04	122,85	0,18	0,03			255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02			302	2015
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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						
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	800	33,54	23	114,81	808	0,8	21,78	58,72	1	2,27	125,39	225,37	627,83	14,67	1 038,23	285,92	0,24	0,12				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01					
Пирожок с яйцом, сыром	77																					
Итого за Полдник	417	0,5		32,96	144	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01					
Итого за день		56,17	57	225,33	1 657	1,18	62,44	114,9	1,14	2,63	261,11	324,63	955,33	24,49	2 641,08	403,53	0,36	0,13				

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
6 день, 2 недели																					
Завтрак																					
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	
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					
Чай с лимоном	210	0,2		10,03	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Чай с лимоном	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Мандарин 1 шт	593	30,92	21	91,8	674	0,34	43,2	53,37	0,37	0,27	102,41	67,58	314	4,53	524,26	145,48	0,28	0,03			
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	
Котлета рыбная	100	13,46	8	18,56	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
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	815	24,38	26	114,47	799	0,34	29,04	43,55	0,28	0,55	119,61	113,06	392,47	5,61	787,69	343,25	0,02	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день		59,33	60	262,63	1 637	0,74	85,24	99,32	0,65	0,87	257,56	200,65	737,65	15,84	1 916,16	493,35	0,31	0,1			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	684,8	815	3 106,8	22 683	13,15	741,44	1 866,43	17,42	18,88	4 463,37	2 908,91	10 016,72	244,57	28 274,6	4 522,2	2,58	164,82		
Среднее значение за период	57,07	67,92	258,9	1 890,25	1,1	61,79	155,54	1,45	1,57	371,95	242,41	834,73	20,38	2 356,22	376,85	0,22	13,74		

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.