



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	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг									
Завтрак																											
Каши Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	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	3,1	116,2	0,98	164,25	9									382	2015	
Батончик к чаю	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86											
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,65	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	284,17	1,7	0,01										
Яблочное пюре	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Завтрак	642	15,26	23	106,49	688	0,61	32,88	205,01	2,03	0,77	313,13	106,17	356,82	5,98	698,57	73,09	0,03										
Обед																											
Суп картофельный с горохом луковым 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	74,53	0,03	0,07							102	2015	
Котлета "Лисовая" на масле 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							309	2015	
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09						1,22	120									376	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	2,07											
Хлеб ржаной	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07											
Батончик к чаю	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	807	34,13	29	123,18	902	0,61	13,16	50,41	0,13	0,64	107,54	88,1	370,39	8,01	759,24	220,26	0,09	0,08									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,68	1	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	284,17	1,7	0,01										
Хлебцы с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16							533	2003	
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16									
Итого за день		60,57	64	295,58	2 011	1,36	54,71	341,88	2,58	1,6	672,3	237,36	927	21,03	2 036	320,13	0,14	3,24									



2 День, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ¹ , ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
Котлета рыбная "Болонка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,03	39,56	34,34	153,52	0,5	285,94	111,41							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 (отрун солений)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,78	3,5	6	0,15	35,25									70	2015		
Батон поджаренный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9								376	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	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	570	19,53	17	78,35	550	0,36	33,84	43,56	0,29	0,31	139,02	95,7	340,26	3,86	1 325, 77	218,84	0,05										
Обед																											
Рассольник Ленинградский с перловой крутой 250/15	265	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	621,03	85,6	0,06	0,07						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						260	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	0,62	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											
Батон поджаренный	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	817	27,3	39	107,43	894	0,36	18,24	34,57	0,64	0,63	81,19	101,93	420,05	7,23	977,67	242,04	0,07	19,46									
Полдник																											
Соус в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	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							ТТК			
Сладкая 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		50,96	69	242,34	1 808	0,78	65,08	80,53	0,93	0,99	255,75	217,64	791,49	16,79	2 907, 65	465,5	0,13	19,46									

3 день, 1 неделя

Пример 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																		
Блинчики с вишней и маслом сливочным 210/3	213	4,22	8	86,14	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59		ТК
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
Пюре 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,5	0,01	
Итого за Завтрак	565	5	9	114,12	536	0,25	16,32	55,68	0,47	0,25	140,66	40,04	159,2	5,23	667,52	61,19	0,01	
Обед																		
Щи из сметан капусты с картофелем, супом 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	60,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07
Тертые "Сырные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,06	2,38	1,62	0,12	0,06	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8	52,62	331	0,41		28	0,11	0,2	27,29	185,11	278,74	6,53	362,13	80,65	0,02	0,02
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
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	26,71	1,32	44,88	1,85		
Батон модифицированный	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	833	29,22	27	124,05	854	1,45	32,4	33,32	0,23	1,91	105,91	237,8	450,6	12,74	881,89	194,66	0,07	4,42
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Мандарины 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	36,5	12,1	16,7	0,11	170,5		0,17	
Рулетики закусочные с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	36,91	216,28	3,92	512,87	36,91	0,18	3,48
Итого за день		48,73	52	313,24	1910	1,9	90,69	187,23	1,11	2,33	528,3	316,75	826,08	21,89	2062,08	294,76	0,26	7,9

4 день, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепту	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,6	23,2		17,09	ТК						
Макарон отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015					
Бобовые отварные (булгуз консервированный)	13	0,21		1,31	6	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	2015					
Батон изюминный	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4									
Чай с сахарным песком, лимон 200г/5г/10	225	0,29		15,33	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015					
Генераль "Ванское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01									
Итого за Завтрак	557	23,17	39	114,05	901	0,25	5,4	22,85	0,54	0,17	55,09	52,19	249,96	5,03	336,19	124,61		17,09							
Обед																									
Салатка по-домашнему на телят 250г/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 свиной	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					
Чай с сахаром 200г/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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79									
Пирог "Малина"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,66	0,01		ТК						
Итого за Обед	832	26,43	47	123,32	1 024	0,36	15,54	16,85	0,58	0,74	113,07	104,21	419,38	7,15	861,72	229,95	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	2,96	361,4	2,6	0,01								
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,82	215			2,4			0,74	0,31	2,86	0,04	2,81	0,02			ТК						
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		53,73	99	293,93	2 289	0,67	33,74	42,1	1,12	0,96	203,7	176,41	700,54	17,88	1 802,359,18	0,06	34,2								

5 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ca, мг
Завтрак																			
Гречка на молоке 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,4	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	282,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
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 поджаренный	36	2,7	1	18,5	94	0,06			0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
Чай с сахарным песком, лимонном 200/15/10	225	0,29		15,33	64		4,1		0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Блинчик с вишней 1шт	70		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	581	22,63	24	105,91	727	0,27	7,07	63,43	0,24	0,26	80,53	72,29	310,05	4,2	496,5	102,21	0,1	0,02	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, укроп 250/10	280	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31	0,4	45,53	26,54	72,47	1,64	335,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Биточек мясной	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	18,04	176,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК
Картофельное пюре	180		6	26,5	178	0,2	31,16		0,11	0,16	57,9	38,78	117,94	1,64	908,04	90,22	0,05	312	2015
Боровые отварные (порошок, зеленый консервированный)	13	0,45		0,73	4	0,01		1,3		0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87			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				378	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 поджаренный	25		1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	823	23,23	37	89,1	783	0,46	53,62	32,7	0,51	0,71	137,31	106,44	381,03	7,85	1 650	200,88	0,1	14,88	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	22,4	2,8	240	2				
Гречка 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8			217	1,4	0,01			
Хлебцы с сыром	75	10,9	11	26,16	295	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,63	76,57	23,08	0,01	3,16	533
Итого за Полдник	390	11,46	11	62,78	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	184,92	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16	2003
Итого за день		57,32	72	257,79	1 917	0,86	67,84	182,59	1,17	1,15	463,69	218,17	886	18,48	2 630	329,57	0,22	18,06	

10

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТК		
Макроны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	2015	
Боровые отварные (горошек зеленый консервированный)	13	0,45	4	0,73	4	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87			306	2015	
Батончик к чаю	29	2,16	1	14,01	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Чай с сахаром 200/15	215	0,52		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Чай с сахаром 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	637	21,29	36	102,77	816	0,28	14,4	22,3	0,54	0,19	69,49	59,29	252,77	7,58	667,32	126,64	0,01	17,09		
Обед																				
Суп картофельный с горохом пущенным и мясом (говяд. док.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,65	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 лимонной, сахарным персом 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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	26,71	1,32	44,88	1,85				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111		0,01				0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	806	29,92	31	109,1	839	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	87,57	99,7	370,1	6,79	663,93	229,76	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	22,27	2,8	284,17	2				
Груля 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	17,24	3,41	264,17	1,7	0,01			
Ханалупи с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,06	0,15	96,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	159,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16		
Итого за день		62,79	79	277,78	2 076	0,89	39,95	142,18	1,09	1,01	408,69	202,08	822,66	21,41	1 931,383,38	0,07	20,32			

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Гречка из семениы 50/50	100	11,34	2,9	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	
Каши гречишная рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,16	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302							2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376						2015	
Батон изюмный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26											
Манарин 1 шт	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									
Итого за Завтрак	640	25,58	37	93,34	815	0,56	43,03	26,7	0,61	0,36	95,91	215,46	482,24	9,81	847,21	154,62	0,2	19,41									
Обед																											
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,08	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	
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	14,61								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 соевые (супрец соевый)	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	
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79											
Итого за Обед	812	20,35	38	83,56	768	0,52	57,55	34,96	2,12	0,77	119,57	169,51	393,03	7,72	1936	190,25	0,24	14,88									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		0,01									
Яблоко 1 шт	130			12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6										ТТК	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02											
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		50,06	88	233,46	1947	1,14	113,58	64,06	2,73	1,18	251,02	344,98	886,45	23,23	3387	349,49	0,45	34,29									

3 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак										Обед											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг									
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/6	206	5,37	8	31,83	222	0,07	1,37	45,12	0,14	0,18	133,65	30,36	143,64	0,45	186,07	41,94	0,02	0,01	182	2015							
Каша 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							
Батон модифицированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86											
Блиnnик с вишней 2 шт	140	2,8	4	57,4	282	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,38	179,34	39,06			ТТК								
Итого за Завтрак	570	13,94	17	121,66	679	0,61	24,55	224,74	2,27	0,85	338,41	84,68	369,72	2,89	561,1	90,66	0,02	0,01									
Обед																											
Суп картофельный с яйцом, курок 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	47,63	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	14,89	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	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57											
Рисово 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	853	22,66	31	104,73	797	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,21	113,29	389,41	9,49	1487,45	224,25	0,09	15,06									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Мандарин 1 шт	110	0,98		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17										
Руллет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,82	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003							
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48									
Итого за День		51,11	64	301,46	1996	1,2	106,46	350,1	3,08	1,7	725,35	236,88	975,41	16,3	2561,42	354,02	0,29	18,55									

4 День, 2 недели

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины				Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Тертая "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	36,64	0,01	4,33	ТК		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,36	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Батон изюбиновый	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Чай с лимонком, 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	
Мандарин 1 шт	110	0,68		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	36,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	626	15,13	21	86,01	599	0,2	46,28	28,31	0,22	0,13	83,63	65,43	192,48	2,59	417,53	98,54	0,18	4,33			
Обед																					
Распашник Ленинградский с перловой, курой 250/15	265	7,21	3	17,06	126	0,16	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015	
Угущи на птицу 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	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015	
Чай с лимонком, 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	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18					
Батон изюбиновый	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	806	32,98	25	109,09	804	0,45	21,94	48,47	0,09	0,64	89,07	78,82	363,94	6,45	873,22	228,12	0,16	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Рисово 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				
Слюпка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,04	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТК		
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		52,24	59	251,66	1767	0,71	81,22	79,16	0,31	0,82	208,24	164,26	587,6	15,14	1894,96	331,28	0,35	4,42			

5 день, 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепту	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Котлета "Ланкама" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	130,79	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	38,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015							
Овощи натуральные соевые (огурец соевый)	20	0,22		0,04	2		1	1			4,6	2,8	4,8	0,12	26,2				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							
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 тиг	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Завтрак	559	21,61	33	71,19	674	0,34	34,47	56,18	0,14	0,32	96,35	71,72	290,76	4,94	1166,1	114,7	0,11	0,01									
Обед																											
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,08	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015							
Печенье по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,58	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	16,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015							
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13	0,45		0,73	4	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	2015							
Напиток из смеси сухобрутков	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	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9											
Хлеб пшеничный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9											
Батон подорожный	802	30,9	23	124,26	838	1,59	24,54	51,67	0,94	3,38	116,9	228,88	598,44	16,8	977,39	283,51	0,22	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	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Хлеб пшеничный 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	415	15,05	14	72,14	491	0,15	7,2	114,84	0,56	0,22	312,94	44,27	246,87	6,71	558,91	34,15	0,02	4,19									
Итого за день		67,56	70	267,59	2 903	2,08	63,21	222,69	1,64	3,92	526,19	344,87	1 135,17	28,45	2 703,15	432,36	0,35	4,32									

6 День, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
					Витамины										Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Mg, мг	P, мг	S, мг	Se, мг				
Завтрак																										
Медальон из курицы	90	19,41	13	19,32	272	0,12	1,17	26,16	0,23	0,17	28,58	30,34	191	1,69	203,37	40,07	0,09	0,02							496	2004
Макаронная отварная	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120									309	2015
Батон ватрушечный	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 2007/5/5	220	0,25		15,18	63		2,1																		377	2015
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	36,5	12,1	18,7	0,11	170,5											
Итого за Завтрак	624	30,58	19	111,44	752	0,36	45,07	51,37	0,32	0,26	107,12	68,61	312,05	4,51	439,93	160,93	0,26	0,02								
Обед																										
Шле из са. капуста с картошкой, мясом (говяд. конс.)	255	2,91	3	8,49	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07							86	2015
Котлета рыбная	100	13,46	8	18,56	203	0,1	2	0,01	0,14	0,06	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 2007/5/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4										377	2015
Углеб. ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,05	30,45	1,4	47,6	1,96										
Сдобная "Булочки"	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	808	25,21	23	113,44	768	0,35	29	34,55	0,28	0,55	111,95	113,28	398,58	5,56	791,57	342,24	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									
Сдобная 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		59,92	55	281,44	1884	0,77	87,07	89,32	0,6	0,86	254,61	201,9	741,81	15,77	1835,71	507,79	0,29	0,09								

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир мг, г	Углево ды, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг			
Итого за весь период	671,63	819	3 301,72	23 414	13,57	904,93	1 874,41	17,45	19,01	4 745,89	2 867,73	10 123,29	240,99	29 408,19	4 630,56	2,95	164,96			
Среднее значение за период	55,97	68,25	275,14	1 951,17	1,13	75,41	156,2	1,45	1,58	395,49	238,98	843,61	20,08	2 450,68	385,88	0,25	13,75			

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мотылюню М.П., Тучельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Левчиной, 2004г.