



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								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			290	2015
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
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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1	
Фрукт	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		338	2015
Итого за Завтрак	622	25,38	21	89,41	653	0,48	16,63	21,1	0,08	0,33	73,88	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	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	
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	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077	
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			ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	805	31,06	32	119,44	893	0,56	11,97	25,9	0,37	0,61	94,23	83,84	340,51	8,21	857,22	218,98	0,08	10,32		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день		62,56	58	296,67	1971	1,17	41,6	76	0,71	1,06	238,57	296,26	806,57	25,22	2269,39	603,17	0,12	10,33		

2 день, 1 недели

2 день, 1 неделя																						
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	Ca, 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	255,94	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 свежие	70	0,39		1,4	7	0,02		7		0,03	16,1	9,8	29,4	0,42	98,7		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	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,84	41,92	1,15			ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901			
Итого за Завтрак	607	19,16	22	81,19	597	0,34	32,48	46,94	0,25	0,3	125,87	98,9	336,41	4,02	1 341,01	202,78	0,06					
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		
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 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015		
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			ГОСТ 2077			
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			ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	816	32,93	26	120,66	858	0,38	33,6	64,85	0,41	0,66	109,83	109,23	426,89	6,88	716,41	194,2	0,12	0,09				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Фрукт	160	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		338	2015		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46						
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,81	0,01					
Итого за день		60,65	50	284,4	1 847	0,77	71,83	112,08	0,66	1,01	272,51	230,55	799,13	16,04	2 480,35	402,59	0,19	0,09				

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,58	28,07	115,16	0,67	142,85	36,92	0,01		175	Пита	
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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Фрукт	160	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		338	2015	
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	58,58	174,06	4,54	395,69	39,41	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Жаркое по-домашнему с овощами свежим 24/176/50гр (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК		
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		ГОСТ 2077			
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Обед	831	32,1	12	136	782	0,63	75,26	30,82	0,27	0,77	101,35	121,54	396,03	7,67	2 180,81	190,53	0,15	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	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		47,88	40	301,02	1 762	0,87	94,99	59,27	0,35	1	261,91	200,13	601,27	17,91	3 180,71	234,56	0,18	0,08			

4 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																					
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	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 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	48	3,6	1	24,67	126	0,08				0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	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	
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	
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	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901		
Итого за Обед	815	31,67	36	109,81	884	0,69	21,58	48,46	0,09	0,76	82,87	226,65	513,37	11,5	1 156,9	180,16	0,15	0,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02				
Итого за день		60,29	76	298,15	2 123	1,09	37,48	103,56	0,9	1,05	208,89	307,45	851,21	23,4	2 234,33	570,3	0,19	17,22			

5 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	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	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 свежие	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	555	19,81	28	70,77	616	0,33	32,28	35,06	0,39	0,31	90,89	77,01	294,23	4,69	1 216,76	112,97	0,09	10,23			
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	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015	
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077		
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	830	22,21	33	106,09	811	0,3	24,12	33,46	0,48	0,57	95,01	96,88	347,89	6,74	756,55	202,84	0,05	13,64			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01				
Итого за день		50,58	63	259,41	1 819	0,68	62,15	68,81	0,87	0,93	222,71	196,31	677,95	16,57	2 396,24	321,42	0,15	23,87			

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			
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК		
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015	
Чай с лимоном, сахарным геском 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	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1		
Фрукт	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		338	2015	
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	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	
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 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			ГОСТ 2077		
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	809	30,37	27	108,52	810	0,48	27,56	27,13	2,51	0,68	94,1	86,46	364,85	6,89	859,58	279,44	0,26	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	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		51,04	48	255,55	1 675	1,05	104,2	41,89	2,57	1,06	234,98	215,8	719,58	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08			

1 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	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	
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	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			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	
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	556	24,73	37	84,17	769	0,5	8,73	26,74	0,61	0,34	60,73	209,84	446,14	9,92	758,47	155,08	0,03	19,41			
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	
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	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 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	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077		
Итого за Обед	820	23,64	34	108,15	834	0,39	26,22	58,49	0,48	0,66	79,19	101,3	389,56	7,22	1 097,52	193,91	0,07	13,64			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02				
Итого за день		54,49	76	280,14	2 028	1,02	47,95	114,23	1,35	1,12	210,38	339,44	922,46	23,63	2 519,94	594,17	0,12	33,05			

2 день, 2 недели

2 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																				
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	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 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	48	3,6	1	24,67	126	0,08				0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	250	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/176/50гр (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	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			ГОСТ 2077	
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01			
Итого за Обед	804	27,34	11	140,95	779	0,64	68,22	9,15	0,08	0,71	113,35	124,49	385,2	9,05	2 205,21	221,26	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	2015
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01			
Итого за день		58,27	48	320,69	1 971	0,95	75,25	35,54	0,63	0,92	199,57	195,53	666,94	18,95	2 991,49	371,51	0,16	17,19		

3 день, 2 недели

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 Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Фрукт	160	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		338	2015
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02			
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
Котлета Рубатка	100	19,34	23	2,21	294														ТТК	
Картофель тушеный	180	3,58	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57		0,62	37,94	47,16	115,42	2,58	974,09	81,49	0,06	0,09	216	2004
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	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			ГОСТ 2077	
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			ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	814	29,52	35	82,29	793	0,46	55,54	0,87		1,06	102,11	92,16	230,89	7,15	1 425,68	170,08	0,09	0,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	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		43,08	63	225,95	1 682	0,69	77,27	57,32	0,18	1,29	264,81	169,04	433,38	17,31	2 425,61	213,86	0,12	0,16		

4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
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
Батон йодированный	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	49,78	1,37		ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	533	22,23	22	86,1	636	0,19	4,03	32,11	0,12	0,2	48,51	68,69	270,92	3,63	195,83	154,95	0,01			
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
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	
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	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24		ГОСТ 2077		
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		ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	812	27,52	31	112,66	852	0,39	30,52	25,89	0,37	0,58	100,87	72,1	305,66	7,26	701,39	218,71	0,07	10,32		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день		55,87	58	286,58	1 913	0,71	47,55	87	0,75	0,9	219,84	169,09	663,34	17,38	1 561,17	618,84	0,1	10,32		

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	Ca, 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	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	
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	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86			ТУ 10.71.1		
Фрукт	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		338	2015	
Итого за Завтрак	609	16,93	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	0,26	119,1	91,5	294,69	6,03	1 441,32	190,18	0,05				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015	
Плов со свининой	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	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			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	
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02			ГОСТ 2077		
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1 117,57	222,21	0,07	15,06			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01				
Итого за день		51,45	47	252	1 662	0,88	73,85	37,07	0,63	0,94	253,52	234,41	725,4	19,33	2 931,69	417,68	0,13	15,06			

6 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																				
Жаркое по-домашнему (говяд.конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		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	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1	
Фрукт	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		338	2015
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01		
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
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	260	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
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
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	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2077	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Обед	802	24,68	38	121,61	930	0,33	6,09	26,65	0,45	0,53	73,95	49,95	263,19	5,13	406,23	235,32	0,04	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	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		45,35	59	268,64	1 795	0,9	82,73	41,41	0,51	0,91	214,83	179,29	617,92	18,79	3 049,4	377	0,15	13,65		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	641,51	686	3 329,2	22 248	10,78	816,85	834,18	10,11	12,19	2 802,52	2 733,3	8 485,15	235,08	31 543,07	5 146,22	1,98	141,1
Среднее значение за период	53,46	57,17	277,43	1 854	0,9	68,07	69,52	0,84	1,02	233,54	227,78	707,1	19,59	2 628,59	428,85	0,17	11,76

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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