



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

1 День, 1 Неделя

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Себестоимость 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			Л, мг	Г, мг	Со, мг
Каша "Даржда" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	286	0.13	1.17	58	0.2	0.16	120.88	37.42	155.35	0.9	191.37	49.22	0.01	175	2015	
Сыр с высоким витаминизированное	200	4	4	20	132	0.36	22.9	150.5	1.8	0.52	125.42	31	116.2	0.98	164.25	9		382	2015	
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0.9	22.5			0.6	63	5	135	0.1						
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0.04				0.01	4.84	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79				
Мандарин 1 шт	110	2	1	8	42	0.07	41.8	0.01		0.03	38.5	12.1	18.7	0.11	170.5		0.17			
Итого за Завтрак	558	15	19	75	540	0.6	66.77	231.01	2	1.32	392.64	97.78	443.95	2.53	554.94	59.01	0.18			
Обед																				
Уп. картофельный с горошком тушеным	250	6	5	19	144	0.27	10.65	0.3	0.41	37.73	34.94	87.04	2.48	465.36	74.32	0.03	0.07	102	2015	
Котлета рубленая из птицы "Левонка"	100	15	19	10	267	0.1	1		0.1	28	22.8	0.13	1.6		28.8			116		
Мажорна отварная	180	8	5	48	271	0.12		24.6	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			15	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	29.25			378	2015	
Хлеб ржаной	40	3		13	70	0.07				0.03	7.2	7.6	34.6	1.6	54.4	2.24				
Батон колбасный	20	2	1	10	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72				
Итого за Обед	805	34	30	115	865	0.59	11.95	25.1	0.09	0.6	107.98	87.91	210.69	8.36	656.35	224.11	0.05	0.09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02			0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Гриль 1 шт	140	1		14	64	0.03	7		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01				
Пирожок с конфитюром	130	7	7	51	298	0.1		13.98	0.12	0.05	16.28	9.77	59.42	0.72	76.05	34.13	0.01	406	2015	
Итого за Полдник	470	8	7	85	430	0.15	7	13.98	0.12	0.11	56.86	34.57	95.82	6.32	533.05	37.53	0.02			
Итого за день		57	56	275	1855	1.34	85.72	270.1	2.21	2.03	517.49	219.26	750.46	17.21	1744	320.65	0.25	0.09		

Заместитель генерального директора
ООО "Коминат Социального Питания"
Цетелькова Н.В.

2 день, 1 неделя

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Е, мг	Ф, мг			Са, мг	
Котлета рыбная "Болонья"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	TV	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	309,04	90,22	0,05		312	2015	
Сдобные отарапы (пирожки зеленые консервированные)	9			1	3	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,91				306	2015	
Салат консервированный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,48	30,13	0,83				376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Отвары 1шт	35	2	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	19	17	79	544	0,36	33,49	42,31	0,28	0,3	134,63	93,43	248,82	2,19	1,296	218,77	0,05				
Обед																					
Расходники Ленинградский с урюком, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	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	
Углы ва свиными 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,48	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	268,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Рис отварной	180	5	6	48	289	0,05		3,2	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23					
Салат консервированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	807	25	40	102	876	0,33	18,16	44,56	0,65	0,62	86,22	98,78	402,05	6,64	955,17	241,7	0,06	19,46			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2					
Рисовая 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	1,3	2,4		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Сдобы с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,06	1,3	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за день	49	70	238	1,784	0,75	64,65	89,27	0,93	0,97	296,39	212,22	682,05	14,53	2,536	465,09	0,12	19,46				

3 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-ту риз	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг						
Жаркое по-домашнему (говяд конс.)	250	13	6	41	269	0.39	48.54	6.36	0.06	0.25	54.91	71.36	241.56	3.09	1.508	133.06	0.08	0.01	ТТК	2015				
Чай с лимонном сладким вкусом 200г/15/7	222	3	1	15	6.3	2.9			0.01	8.05	5.24	9.78	0.89	36.66						377	2015			
Батон поджаренный	35	3	1	18	92	0.06			0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85										
Печенье 1шт	20	1	2	12	111		0.01			0.02	0.11		0.16											
Фруктоза 1 шт	130	1	1	13	61	0.04	13		0.03	20.8	11.2	14.3	2.86	361.4	2.6									
Итого за Завтрак	657	18	15	99	596	0.49	64.44	6.37	0.06	0.31	91.48	99.87	295.5	7.54	1.952	136.92	0.09	0.01						
Обед																								
Щи из св капусты с картофелем мясом (говяд конс.)	255	3	3	8	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	0.02	88	2015				
Торт "Солнышко" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	ТТК	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0.37	25.2		0.08	0.18	24.57	166.7	251.01	5.88	317.1	72.62	0.02	0.02	349	2015				
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	1	32	130	0.8	0.38	3.4		1.22	2.6	4.2	2.2	8										
Хлеб ржаной	25	2	8	8	44	0.05			0.02	4.5	4.75	21.75	1	34	1.4									
Батон поджаренный	23	2	1	12	60	0.04			0.01	5.06	7.59	19.55	0.46	30.13	0.83									
Итого за Обед	803	27	26	117	803	1.42	27.66	31.51	0.22	1.87	96.97	216.36	407.36	11.77	812.86	185.19	0.05	4.42						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	290			20	88	0.02			0.02	14	8	14	2.8	240	2									
Гриша 1 шт	140	1		14	64	0.03	7		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4					522	2003			
Рулет Эстонский с сыром	80	11	13	37	312	0.09	0.13	78.58	0.33	0.1	183.38	15.05	146.86	0.8	81.89	29.53	0.01	2.78						
Итого за Полдник	420	12	13	71	464	0.14	7.13	78.58	0.33	0.16	223.96	39.85	183.26	6.4	538.89	32.93	0.02	2.78						
Итого за день		57	54	287	1.863	2.05	99.23	116.46	0.61	2.34	412.43	356.08	886.12	25.71	3.304	365.04	0.16	7.21						

4 День, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Шницель из свиных рубленых	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,6	23,2		17,09	ТТК	ТУ	
Макароны отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	17,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Бутерброд с сыром 13/24	57	5	4	12	108	0,04	0,09	37,44	0,17	0,05	119,68	12,47	85,4	0,51	42,88	0,96		1,89	3	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55		0,1	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	552	24	42	97	865	0,21	0,19	60,09	0,66	0,19	157,88	46,47	284,44	4,76	368,84	124,21	0,01	18,99			
Обед																					
Салатка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06	0,47	24,04	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	156	2004		
Плов со свиными	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,26	0,02	17,03	265	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15			2	7	0,02	1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85					306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Итого за Обед	800	24	37	102	836	0,36	16,71	2,09	0,46	69	89,79	106,18	395,47	7,31	836,81	228,98	0,04	17,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	246	2						
Рисово 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6						
Салатка с консервами	50	4	12	24	215				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02						ТТК	
Итого за Полдник	380	5	13	57	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	92	296	2 065	0,63	29,9	64,58	1,12	0,93	283,21	172,66	711,09	17,77	1 809,86	357,81	0,06	36,1				

5 День, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Со, мг
Завтрак																				
Углевод. каша 50/50	100	14	15	3	214	0.1	2.83	22.19	0.13	14.88	19.69	139.89	1.47	262.81	20.82	0.1	0.02	290	2015	
Яич. отварной	150	4	5	40	224	0.04		26.68	0.1	11.45	27.42	84.38	0.6	55.31	60.16			302	2015	
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0.06	4.1		0.02	7.7	11.65	29.76	0.7	45.85	1.26			377	2015	
Чай с сахарным песком. Лимоник 200/15/10	225			15	64				0.01	9.25	5.6	10.44	0.92	41.55						
Блинчик с вешен. Пш.	70	1	2	29	131	0.07	0.14	14.56	0.14	37.03	7.7	44.74	0.49	89.67	19.53					
Итого за Завтрак	580	22	24	105	725	0.27	7.07	63.43	0.24	60.31	71.96	309.2	4.18	495.19	102.17	0.1	0.02			
Обед																				
Борщ из св. капусты с картошкой, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0.09	19.29	10.3	0.01	0.39	52.6	25.04	56.66	1.64	341.01	86.37	0.03	0.07	82	2015
Биточек мясной	160	10	27	11	326	0.6			0.1	16.5	20.9	127.3	2.1	56.1	27.8					
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0.2	31.16	31.28	0.1	0.16	57.9	39.78	28.62	0.1	909.04	90.22	0.05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25						
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0.06			0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9				376	2015
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0.06			0.02		11.55	29.75	0.7	45.85	1.26					
Итого за Обед	824	21	40	95	830	0.41	51.15	41.56	0.11	0.71	146.07	108.13	280.15	6.72	1423.	207.55	0.08	0.07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02			0.02		14	8	14	2.8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0.03	7		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01				
Халва из с сыром	75	11	11	28	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	12	11	62	407	0.13	7.15	86.46	0.42	0.18	245.85	39.44	194.92	6.43	533.57	26.48	0.02	3.16		
Итого за день		55	75	262	1962	0.81	65.37	191.45	0.77	1.15	472.23	219.53	784.27	17.33	2452.	306.2	0.2	3.25		

1 День, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг	Na, мг
Циццель из савинны рубленый	100	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2					17,09	ТТК	TV	
Макаронь отварные	150	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	21,04	100,14	0,01				0,01	309	2015	
Батончик к чаю	18	9	0,03		0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,56							377	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	41	0,1	0,1	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1										
Чай с низким содержанием сахара 200/10	140	64	0,03	7	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01								
Итого за Завтрак	618	19	35	123	695	0,23	7,1	22,1	0,54	0,19	68,46	58,64	236,93	7,3	565,52	125,39	0,02	17,1		
Обед																				
Суп вегетарианский с горохом душистым и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	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
Творожная запеканка в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,83	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,91	101,25	0,72	66,36	72,91		302	2015	
Чай с лимоник сахарным персик 200/15/5	220	34	2	15	63	0,06	2,1		0,01	0,03	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	20	1	7	12	111					0,02	0,02	0,11		0,16						
Печенье 1шт	20	1	7	12	111					0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	809	30	31	108	841	0,47	16,68	30,42	0,13	0,63	87,75	98,89	370,97	6,83	685,29	229,81	0,04	0,07		
Полдник																				
Соус в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Рушак 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Творожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1	13,98	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	470	8	7	85	430	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	96,62	6,32	533,05	37,53	0,02			
Итого за день		57	73	316	1986	0,85	30,98	69,51	0,79	0,93	213,07	191,1	702,72	20,45	1783	382,73	0,08	17,17		

2 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	Л, мг			Е, мг	Se, мг	
Гречка из смеси № 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	15,45	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Каши гречневая рассыпчатая	180	298	11	48	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	16,7	25,10	5,88	31,71	72,62	0,02	0,02	302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	29,25				376	2015		
Батон ванильный	30	2	1	15	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Блины с вишней 1шт	70	1	2	29	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	595	25	39	112	891	0,56	1,37	41,25	0,75	0,4	93,34	209,41	484,03	10,09	759,83	173,97	0,03	19,41			
Обед																					
Уп. картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	2015	
Выпечка мясная	100	10	27	11	326	0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8				ТТК	ТУ	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,28	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	29,25					376	2015	
Хлеб ржаной	30	2	2	10	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						
Батон ванильный	29	2	1	15	76	0,05			0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,89	1,04						
Итого за Обед	809	21	38	98	822	0,48	55,27	32,08	0,91	0,74	119,61	114,56	306,95	6,59	1754	197,17	0,16	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,06	361,4	2,6	0,01					
Сдоба с корицей	60	4	12	24	215				0,74	0,04	2,88	0,04	2,81	0,02					ТТК		
Итого за Полдник	390	5	13	57	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	90	267	2 077	1,09	69,64	75,73	1,86	1,19	248,48	343,98	822,16	22,38	3 116,25	375,76	0,2	19,48			

3 День, 2 недели

Пример 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	8	10	37	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01	182	2015					
Батон мякишенный	26	2	1	13	68	0,04	0,1		0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94			376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,59					2015					
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	89	0,04	0,5		0,25	120	24	189	0,3	117				0,03	0,03	424	2015			
Булочка домашняя с сахаром	50	184	5	31	184		3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74										
Итого за завтрак	599	24	21	100	673	0,29	1,91	55,16	0,2	0,46	270,24	84,72	408,95	3,02	411,09	63,81	0,04	0,03						
Обед																								
Суп картофельный с яйцом куриц 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	26,34	0,48	0,12	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015				
Ливер со свининой	200	12	24	43	436	0,1	2,95	1,63	0,36	0,12	36,72	51,42	203,03	2,47	319,9	130,6	0,02	13,62	265	2015				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015				
Хлеб ржаной	34	2	2	11	59	0,06			0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9									
Батон мякишенный	22	2	1	11	58	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79									
Булочка домашняя	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6			0,01						
Итого за обед	861	24	30	113	621	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,54	116,55	393,04	9,92	1492	213,11	0,09	13,69						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4			0,01						
Булочка Экстремский с сахаром	80	11	13	37	312	0,08	0,13	78,58	0,33	0,1	183,38	15,05	146,86	0,8	81,89	29,53	0,01	2,76	522	2003				
Итого за полдник	420	12	13	71	464	0,14	7,13	78,58	0,33	0,16	223,98	39,85	183,26	6,4	539,89	32,93	0,02	2,76						
Итого за день		60	64	284	1958	0,86	48,68	160,71	0,89	1,3	601,76	241,12	985,25	19,34	2442	309,85	0,15	16,5						

4 день, 2 недели

Пример 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	ТТК						
Торт "Сонные" с сыром 70/50	120	8	15	91	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					
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04	2,66	20,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,39	0,6	55,31	60,76	0,01	13,86	ТТК	2015					
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	14	7	0,02	1,4	7	0,02	1,4	0,01	0,01	2,8	2,94	8,68	0,1	13,86	0,12	0,01	0,02	ТТК	2015						
Батон ванильный	20	52	0,03	10	52	0,03	0,1	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,01	0,01	ТТК	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	2	1	15	61	0,04	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	ТТК	2015						
Шоколад 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13	0,01	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТТК	2015						
Итого за Завтрак	649	15	22	88	607	0,18	18,88	28,3	0,22	0,14	65,41	65,39	190,56	5,67	608,28	100,92	0,02	4,33							
Расходники пенингтонский с сыром сметаной 250/15/10	275	7	5	17	142	0,18	17,05	10,33	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	0,07	ТТК	2015						
Уланы из телят 50/50	100	14	16	3	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	ТТК	2015						
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12	2,48	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	ТТК	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	61	15	15	61	0,06	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,02	0,01	0,01	ТТК	2015						
Хлеб ржаной	36	2	2	12	63	0,06	0,01	0,03	0,03	6,48	31,32	1,44	48,96	2,02	0,01	0,01	0,01	ТТК	2015						
Батон ванильный	26	2	1	13	68	0,04	19,98	57,32	0,09	0,66	97,79	82,27	377,96	7,24	988,15	230,11	0,18	0,11	ТТК	2015					
Итого за Обед	632	33	27	108	819	0,48	19,98	57,32	0,09	0,66	97,79	82,27	377,96	7,24	988,15	230,11	0,18	0,11							
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	1	20	86	0,02	0,07	1,3	0,02	14	8	14	2,8	24,0	2,6	0,01	0,01	ТТК	2015						
Шоколад 1 шт	130	4	12	24	215	0,04	13	2,4	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТТК	2015						
Сдоба с конфитуром	60	4	12	24	215	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0,01	ТТК	2015						
Итого за Подзавтрак	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0,01								
Итого за день	53	62	253	1790	0,72	49,86	88,02	0,31	0,85	198,74	167,67	599,7	18,61	2798	335,65	0,21	4,44								

5 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сторник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводм., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг									
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0.1	0.9	14	0.1	21.1	29.8	160.3	2.2	69.7	32.8				11к	ТУ							
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0.2	31.16	31.26	0.1	0.16	57.9	35.78	28.62	0.1	909.04	80.22	0.05		31г	2015							
Чай с лимонном сахарным песком 200г/15с	220			15	63		2.1		0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4					37г	2015							
Хлеб ржаной	31	2		10	64	0.06			0.02	5.58	5.89	26.97	1.24	42.16	1.74												
Чечевиче 1шт	20	1	7	12	111				0.02	0.02	0.11	0.16															
Итого за Завтрак	551	22	25	77	633	0.36	34.16	45.27	0.1	0.29	91.85	80.49	225.34	4.41	1.054	124.76	0.05										
Обед																											
Борщ из св. капусты с картошкой сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0.09	19.29	10.3	0.01	0.39	52.6	25.04	56.66	1.64	341.01	86.37	0.03	0.07	8г	2015							
Гречнев. по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0.22	0.05	22.77	0.85	1.54	31.11	16.2	237.59	5.13	228.03	122.58	0.17	0.03	295	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0.37		25.2	0.09	0.18	24.57	16.67	251.01	5.88	317.1	72.62	0.02	0.02	30г	2015							
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0.01	1		0.01	2	2.1	6.2	0.07	9.8					30г	2015							
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25					37г	2015							
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0.04			0.02	4.14	4.37	20.01	0.92	31.28	1.29												
Батон колбасный	35	3	1	18	92	0.06			0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.26												
Итого за Обед	823	31	25	110	791	0.79	20.44	58.27	0.85	2.17	127.37	230.36	609.46	15.16	998.42	284.12	0.22	0.12									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02			0.02	14	8	14	2.8	240	2												
Груша 1 шт	140	1		14	64	0.03	7		0.04	26.6	18.6	22.4	2.8	217	1.4												
Хлебцы с сыром	75	11	11	28	255	0.08	0.15	86.46	0.42	0.12	285.25	14.64	158.52	8.33	76.57	23.08	0.01		533	2003							
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0.13	7.15	86.46	0.42	0.18	245.85	38.44	184.92	6.43	533.57	26.48	0.02	3.16									
Итого за день		65	61	249	1.831	1.28	61.75	190	1.47	2.64	465.07	350.29	1.029	7.595	435.36	0.29	3.28										

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге ти-ческ ан ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жир мл, г	Углево дны, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг							
Итого за весь период	677	798	3 262	22 918	12,24	721,12	1 508,04	12,59	17,57	4 154,97	2 830,84	9 389,5	234,99	27 830,28	4 703,19	2,3	127,19							
Среднее значение за период	56,42	66,5	271,83	1 909,83	1,02	60,09	125,67	1,05	1,46	346,29	235,9	782,46	19,58	2 319,19	391,93	0,19	10,6							

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. Морозова И.П. Тирольна ВА 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липшиной 2004г.