



"Утверждаю"
 Генеральный директор
 ООО "Военсервис"
 Чернобровкина Л.И.
 " " " 20 " "



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									№ 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																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200г	203	6,7	6,4	33,0	216	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015	
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9			379	2015	
Бутерброд с маслом и сыром 12/10/20	42	5,2	8,9	10,4	143	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015	
Фрукт 1шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	555	16,9	19,3	77,4	555	0,51	9,41	126,30	2,21	0,76	443,30	80,45	380,10	4,32	661,57	71,78	0,03	2,90			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	6,0	3,0	16,0	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	
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	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	160	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			308	2015	
Горошек зел. консервированный	12	0,4		0,7	4		1,30				3,1	2,6	7,88	0,2					306	2015	
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			243	2015	
Хлеб ржаной	43	3,0		14,3	75	0,06				0,03	7,7	8,2	37,4	1,5	58,5	2,40					
Итого за Обед	800	39,4	23,0	130,0	896	0,41	7,37	58,05	0,38	0,63	97,69	73,26	391,17	6,03	417,15	239,11	0,13	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
Итого за Полдник	380	14,0	8,0	78,0	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02				
Итого за день		70,3	50,3	285,4	1905	1,1	23,8	196,3	2,7	1,5	596,5	187,5	862,1	16,6	1605,8	346,0	0,2	3,0			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 рыбный рубленый	90	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015	
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	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	
Огурец соленый	25	0,2		0,5	3	1,68					4,2	3,65	7,60						70	2015	
Батон иодированный	30	2,5	0,7	16,0	79	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Кондитерское изделие	40	4,5	8,0	11,0	133	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Завтрак	550	21,0	16,0	64,0	617	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,0	2,6	19,8	120	0,1	9,60	0,20		0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,4			97	2015	
Печень 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	255	2015	
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	36	2,3		9,6	64	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0					
Батон иодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90					
Итого за Обед	806	26,8	20,9	118,9	792	0,51	12,95	54,97	0,97	1,74	96,09	99,92	468,24	9,06	1110,51	275,23	0,17	0,03			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	6,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Итого за Полдник	360	10,0	18,0	55,0	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день			57,8	54,9	237,9	1835	0,9	52,2	174,0	1,6	2,1	395,5	165,5	797,1	18,7	2628,6	488,4	0,2	2,9		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
Пудинг творожный с молоком сгущенным 150/33	183	24	10	41	368		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015
Батон йодированный	30	2,5	0,7	16,0	79	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41					0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	553	28	12	80	549	0,09	41,30	0,20	0,30	0,28	291,75	65,50	336,34	5,58	737,80	11,90	0,02			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,88	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофель отварной с зеленью	180	4,0	7,0	29,0	223	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон йодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,6	0,90				
Итого за Обед	805	24,6	30,5	90,3	789	0,53	68,65	65,56	0,13	0,71	149,70	109,33	384,93	7,86	1494,56	450,59	0,08	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	410	12,0	11,0	68,0	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день		64,3	53,0	238,0	1767	0,8	117,0	85,2	0,6	1,1	521,0	208,2	820,4	19,6	2750,5	492,1	0,1	0,5		

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
Тефтели мясные в соусе 70/50	120	10	15	12	225	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	278	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	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
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	605	22	22	88	639	0,4	9,5	22,6	0,2	0,3	77,4	179,0	314,7	9,8	656,8	99,4	0,0			
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,06	158	2004
Плов из свинины	250	19	24	49	492	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03	22,60	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	3		9	62	0,07				0,04	6,3	6,70	30,50	1	48	2,0				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Итого за Обед	810	32	35	110	899	0,60	17,32	3,91	0,70	0,72	107,29	108,50	460,93	9,31	905,19	292,25	25,15	22,68		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Полдник	380	13	9	64	398,0	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0			
Итого за день		66	66	262	1936	1,2	33,8	38,5	1,0	1,1	240,2	321,7	866,4	25,4	2089,1	426,8	25,2	22,7		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Курица в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	208	0,08	3,93	0,11			0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ТТК	
Макароны отварные	150	7,0	5,0	47,0	260	0,11		21	0,08		0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Овощи свежие	45	0,4	0,1	1,5	10			10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Батон йодированный	21	2,0	1,0	10,0	52	0,03					0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63			2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Блинчик с вишней	70	3,15	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75							
Итого за Завтрак	596	27,6	25,1	102,6	697	0,32	16,43	54,42	0,18	0,19	61,33	110,22	301,49	4,88	231,05	182,19	0,01	0,00			
Обед																					
Свеклольник	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60				83	2015
Шницель из свинины	100	11,0	29,0	12,0	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,6	23,2		17,09		268	2015
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	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
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61			0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	28	1,8		7,7	49	0,06					0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон йодированный	30	2,5	0,7	16,0	79	0,05					0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Обед	803	21,2	40,1	94,3	836	0,5	38,2	32,8	0,6	0,3	127,9	108,0	371,1	7,8	1715,2	190,8	0,1	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10			424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	390	9,6	9,9	73,3	455,0	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5			
Итого за день		58,4	75,1	270,2	1986	1,0	62,3	119,2	0,9	0,6	340,6	257,6	815,8	19,1	2428,6	437,5	25,2	18,6			

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
Ёжики мясные с соусом 120/50	170	22	27	17	401	0,11	1,95	20,09	0,17	0,23	39,47	40,4	261,47	3,84	152,12	82,17	0,01		279	2015	
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	1,80	30	26,70	0,80	0,10	42,30	36,00	94,2	1,80	845,80	288	0,04		125	2015	
Батон йодированный	21	2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Итого за Завтрак	606	32	39	94	874	2,04	32,05	46,79	0,97	0,35	109,92	95,70	421,91	7,46	1049,67	425,29	25,15				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	265	8	5	19	152	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	
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	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	
Спагетти отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	26	1,6		1,6	46	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4					
Батон йодированный	23	2	1	10	61	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8					
Итого за Обед	809	41	26	123	936	0,61	12,25	58,06	0,38	0,68	111,48	98,73	425,13	7,88	786,62	241,03	0,13	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10				
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5	424	2015	
Итого за Полдник	410	9,6	10,9	72,3	452,0	0,2	13,7	32,0	0,1	0,1	145,6	34,2	135,1	6,6	626,8	65,7	25,1	1,5			
Итого за день		82	75	289	2262	2,8	58,0	136,9	1,5	1,1	367,0	228,6	982,1	21,9	2463,1	732,0	50,4	1,6			

1 день, 2 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																				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8,0	8,0	36,0	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		182	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4,0	4,0	20,0	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Батон йодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90				
Блинчик с вишней	70	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					ттк	
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	590	5,0	9,0	114,0	613	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Суп овощной "Мозайка" с мясом	255	4,9	4,2	14,1	120		10,7	9			40,6	21,8	46,7	1,1	368,7	48,6			160	213
Курица с овощами	100	15,6	12,2	4,8	234	0,09	4,20	0,20		0,30	20,60	17,20	130,20	0,70	55,90	0,30	0,01		ттк	
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	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			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	52	3,2		3,8	92	0,10				0,04	8,6	10,40	48,20	2	78	2,8				
Итого за Обед	802	28,7	22,4	85,7	776	0,2	15,0	41,2	0,1	0,4	88,8	86,7	334,6	5,3	594,2	124,6	0,01			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Полдник	440	14,0	8,0	78,0	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		47,7	39,4	277,7	1843	0,6	35,5	108,8	0,7	0,7	282,1	159,7	583,1	16,8	1777,4	220,9	0,0			

2 день, 2 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 из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015	
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Овощи натуральные свежие	51	0,5	0,1	1,8	12		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015	
Бутерброд с маслом и сыром 10/10/25	45	7,8	4,2	12,1	117	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Итого за Завтрак	561	30	27	94	746	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,0	4,0	20,0	152	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	
Гуляш из свинины 50/50	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015	
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	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	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	27	1,7		7,5	48	0,05				0,02	4,8	4,30	20,50	1	39	1,5					
Батон йодированный	22	2,2	1,1	12,0	56	0,03				0,02	5,2	7,2	18	1,5	28,3	0,90					
Итого за Обед	804	27,6	31,8	86,0	781	0,47	54,95	56,60	0,11	0,79	127,36	108,59	409,07	8,83	1765,82	250,64	0,11	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	390	9,6	9,9	73,3	455,0	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5			
Итого за день			66,8	68,2	253,1	1,982	0,9	69,3	230,5	0,9	1,2	639,3	222,2	952,2	19,4	2608,5	454,8	25,4	6,0		

3 день, 2 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																					
Гуляш из отварной говядины 35/35	70	10,0	11,0	3,0	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			246	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	6,0	40,0	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	
Батон йодированный	36	3,8	1,9	18,0	104	0,06				0,02	8,2	12,3	33	0,1	52,0	1,40					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	601	23,8	19,9	89,0	624	0,5	13,8	21,0	0,1	0,3	70,2	181,7	373,0	10,3	736,6	140,6	0,0	0,0			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6,0	3,0	16,0	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	
Жаркое по-домашнему	250	11,5	10,7	46,3	328		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			ттк		
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	21	1,4		6,8	38	0,03				0,10	4,5	4,1	18,2	0,7	24,2	1,20					
Батон йодированный	22	2	1	10	59	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8					
Выпечное изделие	50	6,9	4,2	36,2	210	0,10			0,30	0,00	13,3	6,20	45,3	0,60	58,20	21,50			740	2004	
Итого за Обед	818	27,6	18,7	130,3	808	0,3	24,0	0,5	0,3	0,8	103,4	103,1	355,5	7,0	910,6	246,1	0,0	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	410	9,6	10,9	72,3	452,0	0,2	13,7	32,0	0,1	0,1	145,6	34,2	135,1	6,6	626,8	65,7	25,1	1,5			
Итого за день		61,0	49,5	291,6	1884	0,9	51,5	53,5	0,5	1,2	319,2	319,0	863,6	23,9	2274,1	452,4	25,2	1,6			

4 день, 2 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																					
Фрикадельки в соусе 70/50	120	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,86	124,26	36,84	0,01	4,33	280	2015	
Рис отварной	150	4,0	5,0	40,0	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	23	2	1	10	61	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8					
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	608	16,8	20,8	86,0	624	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01				
Обед																					
Борщ из св. капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,2	112	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Наггетсы куриные	100	22,0	15,0	21,0	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	т.т.к.		
Картофель отварной с зеленью	180	4,0	7,0	29,0	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015	
Чай с лимоном, сахарным геском 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	28	1,8		7,8	50	0,06				0,03	5,0	4,90	21,90	1	41	1,7					
Батон йодированный	23	2	1	10	61	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8					
Итого за Обед	801	31,6	27,0	93,0	781	0,6	58,7	74,9	0,4	0,9	161,4	141,1	622,4	8,3	1686,4	478,4	0,2	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2					
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
Итого за Полдник	380	12,7	8,8	64,0	398	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0				
Итого за день		61	57	245	1803	0,9	84,7	116,8	0,7	1,1	275,0	230,5	933,2	18,1	2417,2	679,9	0,2	0,1			

5 день, 2 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																				
Рыбка в панировке	90	14,0	11,0	9,0	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02		ттк		
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	25		1,0	1,0	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,2	56,4		0,01		71	2015
Батон йодированный	23	2	1	10	61	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Выпечное изделие	50	5,0	5,0	29,0	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	38,36	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015
Итого за Завтрак	553	24,0	22,0	86,0	641	0,29	26,06	67,95	0,42	0,27	95,26	70,65	247,05	4,56	973,66	159,09	0,06			
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловкой и мясом	255	2,0	5,0	17,0	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 "Болонез"	100	12,2	14,8	7,3	212		3,40	0,40			23,50	26,70	132,20	2,10	390,20	39,10			ттк	
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	28	1,8		7,8	50	0,06				0,03	5,0	4,90	21,90	1	41					
Батон йодированный	25	2,5	1,3	12,5	65	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90				
Итого за Обед	803	26,5	26,1	115,6	820	0,4	20,2	26,7	0,1	0,5	94,8	84,2	330,1	7,4	972,2	246,1	0,0	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	390	9,6	9,9	73,3	455	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5		
Итого за день		60	58	275	1916	0,8	53,9	126,6	0,6	0,9	341,5	194,2	720,4	18,4	2428,3	469,7	25,2	1,6		

6 день, 2 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																				
Зрза рубленая из говядины с яйцом	90	12,2	14,5	13,0	231	0,08		14,4	0,13	0,11	38,37	25,43	145,63	2,48	95,06	183,63	0,01		274	2015
Спагетти отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120		309	2015	
Батон йодированный	24	2,3	1,0	10,5	63	0,03				0,01	4,8	8,0	19	0,4	30,5	1,20				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34,0	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90		410	2015	
Итого за Завтрак	584	31,7	26,0	123,7	869	0,32	0,14	73,60	0,32	0,27	126,73	72,68	335,88	5,96	152,03	306,73	0,01			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем и свининой 250/10	260	4,5	7,5	7,9	118	0,2	30,50	11,80	0,02	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Мясо тушеное в соусе 50/50	100	11,0	28,0	3,0	305	0,28	0,18			0,09	19,08	22,60	126,80	1,50	259,0	60,58			256	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	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 сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	36	3,2		9,0	64	0,07				0,04	6,3	6,70	30,50	1	48	2,0				
Выпечное изделие	75	5,2	4,5	29,2	178	0,08	0,04	34,0	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90		410	2015	
Итого за Обед	866	34,9	47,0	112,1	1024	1,0	30,8	71,0	0,2	0,8	158,5	246,0	577,8	12,0	960,4	211,8	0,1	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	410	9,6	10,9	72,3	452,0	0,2	13,7	32,0	0,1	0,1	145,6	34,2	135,1	6,6	626,8	65,7	25,1	1,5		
Итого за день		76	84	308	2345	1,5	44,7	176,6	0,7	1,2	430,9	352,9	1048,8	24,5	1739,2	584,2	25,2	1,6		

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	772	730	3233	23465	13,3	686,7	1562,7	12,2	13,8	4748,7	2867,5	10245,1	242,4	27210,3	5784,8	202,5	60,2		
Среднее значение за период	64,4	60,9	269,4	1955,4	1,11	57,22	130,23	1,01	1,15	395,72	238,96	853,76	20,20	2267,53	482,07	16,87	5,01		

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.Папшиной 2004г.