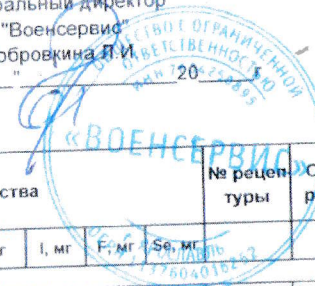




"Утверждаю"  
 Генеральный директор  
 ООО "Военсервис"  
 Чернобровкина Л.И.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 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	
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	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	
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	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	
Кофейный напиток на молоке	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	
Бургер/брод с маслом и сыром 12/10/20	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Фрукт 1шт					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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,9</b>	<b>19,3</b>	<b>77,4</b>																	
<b>Обед</b>																					
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	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	
Горошек зел. конс. прогретый	16	0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	2015	
Компот из свежих плодов	200			22,0	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			343	2015	
Хлеб ржаной	20	1,5		7,1	38	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>771</b>	<b>39,0</b>	<b>24,0</b>	<b>124,0</b>	<b>860</b>	<b>0,39</b>	<b>7,67</b>	<b>53,85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>95,21</b>	<b>74,25</b>	<b>377,78</b>	<b>5,54</b>	<b>412,84</b>	<b>218,63</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																					
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		533	2003
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				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>78,0</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>69,9</b>	<b>51,3</b>	<b>279,4</b>	<b>1869</b>	<b>1,0</b>	<b>24,1</b>	<b>192,1</b>	<b>2,7</b>	<b>1,5</b>	<b>594,0</b>	<b>188,5</b>	<b>848,7</b>	<b>16,1</b>	<b>1601,5</b>	<b>325,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Щицель 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			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Кондитерское изделие	40	4,5		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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,0</b>	<b>16,0</b>	<b>64,0</b>	<b>617</b>	<b>0,24</b>	<b>26,11</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>80,82</b>	<b>53,59</b>	<b>169,57</b>	<b>3,43</b>	<b>858,38</b>	<b>196,98</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
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 45/45	90	11,7	9,9	6,3	165,0	1,90	0,04	20,50	0,70	1,30	28,00	14,6	213,30	4,50	205,20	109,80	0,15	0,03	255	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
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	21	1,7		8,0	40	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон иодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>746</b>	<b>23,4</b>	<b>18,5</b>	<b>104,1</b>	<b>689</b>	<b>2,12</b>	<b>9,64</b>	<b>47,38</b>	<b>0,80</b>	<b>1,47</b>	<b>93,05</b>	<b>90,82</b>	<b>416,98</b>	<b>10,30</b>	<b>1232,11</b>	<b>250,88</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>10,0</b>	<b>18,0</b>	<b>55,0</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,4</b>	<b>52,5</b>	<b>223,1</b>	<b>1732</b>	<b>2,5</b>	<b>48,9</b>	<b>166,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	<b>392,5</b>	<b>176,4</b>	<b>745,8</b>	<b>20,0</b>	<b>2750,2</b>	<b>464,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>		

3 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	
<b>Завтрак</b>																					
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		0,1			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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>80</b>	<b>549</b>	<b>0,09</b>	<b>41,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>291,75</b>	<b>65,50</b>	<b>338,34</b>	<b>5,58</b>	<b>737,80</b>	<b>11,90</b>	<b>0,02</b>					
<b>Обед</b>																					
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	1,68	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	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	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	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	32,8	0,90					
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>23,9</b>	<b>29,3</b>	<b>92,4</b>	<b>780</b>	<b>0,52</b>	<b>63,85</b>	<b>62,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,69</b>	<b>142,46</b>	<b>102,90</b>	<b>369,99</b>	<b>6,54</b>	<b>1348,52</b>	<b>393,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
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			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>68,0</b>	<b>429</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>63,6</b>	<b>51,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1758</b>	<b>0,7</b>	<b>112,2</b>	<b>81,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>513,7</b>	<b>201,8</b>	<b>805,4</b>	<b>18,3</b>	<b>2604,5</b>	<b>435,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>			

## 4 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
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			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>639</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>77,4</b>	<b>179,0</b>	<b>314,7</b>	<b>9,8</b>	<b>656,8</b>	<b>99,4</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/10	260	5	8	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004
Грив из свинины	220	17	21	43	434	0,20	4,80	3,00	0,50	0,10	50,20	60,20	267,5	5,90	447,00	151,40	0,02	19,90	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	24	1,5		6,8	44	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4				
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				
Оладьи 1 шт	35	2,1	2,4	14,0	96	0,20				1,10	4,5	17,6	20,9	0,3	26,3	1,10			ттк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>764</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>117</b>	<b>869</b>	<b>1,42</b>	<b>16,60</b>	<b>7,21</b>	<b>0,50</b>	<b>2,93</b>	<b>92,04</b>	<b>116,60</b>	<b>410,59</b>	<b>11,29</b>	<b>875,84</b>	<b>217,85</b>	<b>0,04</b>	<b>19,98</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		533	2003
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			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>64</b>	<b>398,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>55,5</b>	<b>33,8</b>	<b>90,8</b>	<b>6,3</b>	<b>527,1</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>64</b>	<b>62</b>	<b>269</b>	<b>1906</b>	<b>2,0</b>	<b>33,1</b>	<b>41,8</b>	<b>0,8</b>	<b>3,3</b>	<b>225,0</b>	<b>329,4</b>	<b>816,1</b>	<b>27,4</b>	<b>2059,7</b>	<b>352,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,0</b>		

5 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
<b>Завтрак</b>																				
Курица в кисло-сладком соусе	90	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01	ТТК		
Макаронные 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	1,3	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					ТТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>596</b>	<b>27,6</b>	<b>25,1</b>	<b>102,6</b>	<b>697</b>	<b>0,32</b>	<b>16,43</b>	<b>54,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>61,33</b>	<b>110,22</b>	<b>301,49</b>	<b>4,88</b>	<b>231,05</b>	<b>182,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Свекольник	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	228,8	23,2	17,09	268	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	
Компот из ягод (клубника)	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	30	2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3				
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,4</b>	<b>39,1</b>	<b>96,8</b>	<b>839</b>	<b>0,5</b>	<b>36,2</b>	<b>27,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,3</b>	<b>103,9</b>	<b>352,3</b>	<b>7,1</b>	<b>1597,1</b>	<b>177,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		424	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			
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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>73,3</b>	<b>455,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>57,6</b>	<b>74,1</b>	<b>272,7</b>	<b>1991</b>	<b>1,0</b>	<b>60,3</b>	<b>113,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>335,0</b>	<b>253,4</b>	<b>796,9</b>	<b>18,5</b>	<b>2310,6</b>	<b>423,6</b>	<b>25,2</b>	<b>18,6</b>		

1 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																				
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				
Блины с вишней	70	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75						тгк
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>5,0</b>	<b>9,0</b>	<b>114,0</b>	<b>613</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
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			тгк
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
Компот из ягод (клубника)	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	26	1,8		8,0	50	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3				
<b>Итого за Обед</b>	<b>733</b>	<b>26,3</b>	<b>21,4</b>	<b>88,9</b>	<b>719</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>35,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>87,4</b>	<b>79,0</b>	<b>296,5</b>	<b>4,0</b>	<b>579,6</b>	<b>112,4</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>78,0</b>	<b>454</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45,3</b>	<b>38,4</b>	<b>280,9</b>	<b>1786</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>103,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>280,7</b>	<b>152,1</b>	<b>544,9</b>	<b>15,4</b>	<b>1762,8</b>	<b>208,7</b>	<b>0,0</b>			

## 2 день, 2 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		
<b>Завтрак</b>																						
Котлета из мяса кур	100	14,3	17,2	17,9	298	0,1	1	23,20				0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Макароны 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>561</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>746</b>	<b>0,27</b>	<b>6,67</b>	<b>141,86</b>	<b>0,64</b>	<b>0,34</b>	<b>360,56</b>	<b>74,27</b>	<b>399,93</b>	<b>4,03</b>	<b>360,24</b>	<b>139,7</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>				
<b>Обед</b>																						
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	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
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	31	2,1		8,5	54	0,08				0,05	7,9	8,20	30,50	3	46	4,1						
<b>Итого за Обед</b>	<b>741</b>	<b>24,8</b>	<b>29,7</b>	<b>77,0</b>	<b>731</b>	<b>0,44</b>	<b>52,95</b>	<b>51,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,77</b>	<b>118,86</b>	<b>99,97</b>	<b>379,72</b>	<b>8,05</b>	<b>1624,44</b>	<b>237,87</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>				
<b>Полдник</b>																						
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				424	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					
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				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>73,3</b>	<b>455,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>64,0</b>	<b>66,1</b>	<b>244,1</b>	<b>1932</b>	<b>0,9</b>	<b>67,3</b>	<b>225,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>630,8</b>	<b>213,5</b>	<b>922,9</b>	<b>18,6</b>	<b>2467,1</b>	<b>442,1</b>	<b>25,3</b>	<b>6,9</b>				

## 3 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>601</b>	<b>23,8</b>	<b>19,9</b>	<b>89,0</b>	<b>624</b>	<b>0,5</b>	<b>13,8</b>	<b>21,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>70,2</b>	<b>181,7</b>	<b>373,0</b>	<b>10,3</b>	<b>736,6</b>	<b>140,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																				
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	
Сок	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	33	2,5		9,2	56	0,09				0,06	8,5	10,10	33,60	4	49	5,9				
<b>Итого за Обед</b>	<b>743</b>	<b>20,0</b>	<b>13,7</b>	<b>91,5</b>	<b>584</b>	<b>0,2</b>	<b>23,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>98,7</b>	<b>99,4</b>	<b>312,9</b>	<b>10,8</b>	<b>1063,0</b>	<b>230,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>9,6</b>	<b>10,9</b>	<b>72,3</b>	<b>452,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>145,6</b>	<b>34,2</b>	<b>135,1</b>	<b>6,6</b>	<b>626,8</b>	<b>65,7</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,4</b>	<b>44,5</b>	<b>252,8</b>	<b>1660</b>	<b>0,8</b>	<b>51,4</b>	<b>53,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>314,4</b>	<b>315,3</b>	<b>821,0</b>	<b>27,7</b>	<b>2426,4</b>	<b>436,8</b>	<b>25,2</b>	<b>1,6</b>		



## 4 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																				
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	0,89	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			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>608</b>	<b>16,8</b>	<b>20,8</b>	<b>88,0</b>	<b>624</b>	<b>0,09</b>	<b>19,03</b>	<b>29,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>58,1</b>	<b>55,55</b>	<b>220,05</b>	<b>3,57</b>	<b>203,78</b>	<b>166,45</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
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	тпк	2015
Картофель отварной с зеленью	150	3,3	5,8	24,1	186	0,20	30	28,80	0,10	0,11	42,30	36,10	100,9	1,50	845,80	288	0,04		125	2015
Горошек зел. конс. прогретый	15	0,5		0,9	5		1,60				4,0	3,2	8,9	0,3					306	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	23	1,4		7,2	42	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4				
<b>Итого за Обед</b>	<b>758</b>	<b>29,2</b>	<b>25,0</b>	<b>78,4</b>	<b>712</b>	<b>0,6</b>	<b>54,3</b>	<b>71,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>151,9</b>	<b>130,3</b>	<b>602,9</b>	<b>7,4</b>	<b>1486,4</b>	<b>419,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>12,7</b>	<b>8,8</b>	<b>64,0</b>	<b>398</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>55,5</b>	<b>33,8</b>	<b>90,8</b>	<b>6,3</b>	<b>527,1</b>	<b>35,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>59</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1734</b>	<b>0,8</b>	<b>80,3</b>	<b>113,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>265,5</b>	<b>219,7</b>	<b>913,7</b>	<b>17,2</b>	<b>2217,3</b>	<b>621,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		

5 день, 2 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
Батон йодированный	34	2,8	0,9	18,1	90	0,06				0,02	8,6	13,2	29	0,9	44,5	1,50					
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>619</b>	<b>24,0</b>	<b>22,0</b>	<b>77,1</b>	<b>548</b>	<b>0,29</b>	<b>39,06</b>	<b>55,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>100,74</b>	<b>76,45</b>	<b>216,59</b>	<b>7,25</b>	<b>1244,98</b>	<b>139,43</b>	<b>0,05</b>				
<b>Обед</b>																					
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	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	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	26	1,6		7,2	46	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7					
<b>Итого за Обед</b>	<b>731</b>	<b>23,8</b>	<b>24,8</b>	<b>110,5</b>	<b>768</b>	<b>1,1</b>	<b>20,4</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>81,6</b>	<b>73,5</b>	<b>288,5</b>	<b>8,0</b>	<b>921,9</b>	<b>225,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
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			424	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				
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			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>73,3</b>	<b>455</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>32,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151,4</b>	<b>39,3</b>	<b>143,2</b>	<b>6,5</b>	<b>482,4</b>	<b>64,5</b>	<b>25,1</b>	<b>1,5</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>57</b>	<b>1771</b>	<b>1,6</b>	<b>67,2</b>	<b>113,8</b>	<b>0,6</b>		<b>333,7</b>	<b>189,3</b>	<b>648,3</b>	<b>21,8</b>	<b>2649,3</b>	<b>429,1</b>	<b>25,2</b>	<b>1,6</b>			

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	587,8	551,6	2553,8	18138,9	11,9	583,4	1205,4	9,2	14,4	3865,4	2239,4	7863,7	200,9	22849,3	4138,7	101,7	54,3
Среднее значение за период	58,8	55,2	255,4	1813,9	1,2	58,3	120,5	0,9	1,4	388,5	223,9	786,4	20,1	2284,9	413,9	10,2	5,4

Нормативная документация  
 СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П. Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.