



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

1 день, 1 неделя

Пример блюда, 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Е, мг	Se, мг
<b>Блины с вишней 21/03</b>	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	289,46	58,59			ТТК	2015
Чай с лимоником, сахарным песком 200/15/6	221			16	63		2,5			0,01	7,95	5,42	9,56	0,88	35,03				377	2015
Рисовое 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	564	5	9	114	536	0,25	15,92	55,68	0,47	0,25	140,26	39,92	158,98	5,22	665,89	61,19				
<b>Обед</b>																				
Сул картофельный с порошком пшеничным	250	6	5	19	144	0,27	10,88	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32			192	2015
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	2015
Макаронные отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2		0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб рженид	34	2	2	11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Батон кюйдреванный	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
<b>Итого за Обед</b>	812	33	23	131	889	0,61	11,85	39,5	0,09	0,61	104,97	99,74	385,82	8,88	651	230,21			0,03	0,07
<b>Полдник</b>																				
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	2,86	361,4	2,6			0,01	
Пшеница	50	14	0,01	3	14	0,01		0,29		0,96	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
<b>Итого за Полдник</b>	380	1	1	36	183	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	806,07	7,06			0,04	
<b>Итого за день</b>		39	33	281	1588	0,93	40,77	95,47	0,56	0,91	280,98	159,98	576,53	19,8	1922	298,46			0,05	0,07

2015



3 День, 1 неделя

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-ту ры	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	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Каша Дружба молочная жидкая с заваркой сливочной 180/5	185	8	7	32	213	0,12	1,05	36,2	0,12	0,14	107,83	33,68	138,62	0,8	171,63	44,3	0,01	175	2015					
Чай с сахаром 200/15	100	3	3	12	79			85	1,2		5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015					
Батон колбасный	33	2	1	17	61	0,05	0,1			0,02	7,26	10,88	28,05	0,66	43,23	1,19								
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,11	0,02	0,11	0,16										
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>550</b>	<b>0,17</b>	<b>1,15</b>	<b>121,21</b>	<b>1,32</b>	<b>0,17</b>	<b>120,36</b>	<b>48,99</b>	<b>175,02</b>	<b>2,28</b>	<b>240,27</b>	<b>45,48</b>	<b>0,01</b>							
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	689,03	76,43	0,18	0,07	97	2015				
Картофельное пюре 70/50	120	8	15	9	202	0,95	2,38	1,62	0,42	0,05	20,71	12,53	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,39	302	2015				
Чай с сахаром 200/15	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	376	2015				
Хлеб ржаной	29	2	2	15	61	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									
Батон колбасный	30	2	1	15	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62								
<b>Итого за Обед</b>	<b>834</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>833</b>	<b>0,71</b>	<b>25,95</b>	<b>28,14</b>	<b>1,82</b>	<b>0,74</b>	<b>92,53</b>	<b>295,55</b>	<b>473,98</b>	<b>11,22</b>	<b>1244,38</b>	<b>188,59</b>	<b>0,21</b>	<b>4,42</b>						
<b>Полдник</b>																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Рисовое 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							
Пирожок с конфитуром 60 гр	60	6	4	42	226					0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>375</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>			<b>0,05</b>	<b>34,8</b>	<b>19,7</b>	<b>28,3</b>	<b>5,66</b>	<b>601,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,01</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>51</b>	<b>280</b>	<b>1756</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>149,35</b>	<b>3,14</b>	<b>0,96</b>	<b>247,69</b>	<b>304,24</b>	<b>677,3</b>	<b>19,16</b>	<b>2086,05</b>	<b>238,68</b>	<b>0,23</b>	<b>4,42</b>						

4 день, 1 неделя

Грехи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-ту ры	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	Ф, мг	Se, мг																					
<b>Итого за Завтрак</b>																				551	23	39	115	904	0,27	1,6	22,85	0,54	0,17	51,93	52,07	280,72	4,99	324,49	124,69	17,09			
<b>Обед</b>																																							
<b>Итого за Обед</b>																				250	2	4	9	84	0,08	29,4	0,29	0,61	0,38	42,63	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
<b>Полдник</b>																																							
<b>Итого за Полдник</b>																				220	17	38	43	584	0,12	3,89	2,3	0,18	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	256	2015	
<b>Ужин</b>																																							
<b>Итого за Ужин</b>																				215	15	15	15	61	0,07	0,1	0,03	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,82	25,25	1,01	0,01	376	2015
<b>Итого за день</b>																				380	1	1	3	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>																				200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
<b>Флюидо 1 шт</b>																				130	1	1	13	61	0,04	13	0,29	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Плюшка</b>																				50			3	14	0,01			0,95	0,92	3,43	0,04	4,67	2,46						
<b>Итого за Полдник</b>																				380	1	1	3	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
<b>Итого за день</b>																				51	89	266	2 091	0,72	47,99	28,63	1,18	0,86	199,18	179,53	695,48	18,8	1 837,26	376,73	0,06	39,85			

5 день, 1 недели

Пример записи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зеленый чай		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
<b>Итого за Утро</b>																				
Группа за утрян 45445	90	13	15	3	195	0,09	2,57	20,26	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04	0,1	26,68	0,1	0,05	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	80,76	0,82	25,25	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	51				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Биток замороженный	25	2	1	13	66	0,04	7		0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Группа 1 шт	140	1	1	14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	620	20	21	85	610	0,2	9,67	46,94	0,1	0,21	62,31	74,8	263,87	6,06	569,68	81,61	0,1	0,01		
<b>Обед</b>																				
<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>																				
Биток говяжий	250	2	4	13	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	
Картофельное пюре	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8				ТТК	
Чай с сахаром 200/15	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	908,04	90,22	0,05		312	2015
Хлеб ржаной	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Печенье шт	44	3	1	15	77	0,08			0,04	7,92	8,36	38,28	1,76	59,84	2,46					
Печенье шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11	0,16							
<b>Итого за Обед</b>	809	20	45	93	851	0,37	51,67	31,57	0,1	0,7	131,99	97,8	253,5	6,42	1 382,79	205,99	0,08	0,07		
<b>Полдник</b>																				
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>																				
Группа 1 шт	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Шоколад Арника	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
<b>Итого за Полдник</b>	355	1		34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01				
<b>Итого за День</b>		41	66	212	1 613	0,82	68,34	78,51	0,2	0,97	294,9	197,4	583,77	18,08	2 409,47	291	0,19	0,08		

6 День, 1 Неделя

Продукты питания, наименование бренда	Масса продукта	Липидные вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	В1, мг			С, мг	А, мкг	В2, мкг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
Жаркое по-домашнему (овощ, конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	2015			
Омлет соевый	25				3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	2015			
Чай с сахаром 200г/15	215			15	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Батон йодированный	38	3	1	20	100	0,05				0,02	8,36	12,54	32,3	0,78	48,78	1,37							
Рисово-Г шр	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	35,14	2,6	0,01						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>658</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>89</b>	<b>494</b>	<b>0,5</b>	<b>62,89</b>	<b>7,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,32</b>	<b>95,07</b>	<b>103,5</b>	<b>302,4</b>	<b>7,68</b>	<b>1 980,18</b>	<b>137,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>					
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с мясом, укроп 250г/10	260	7	4	20	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			
Печень по-строгановская 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			
Салат из овощей	180	7	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,88	65,21	1,22	1,22	120			202	2015			
Чай с лимоник, сахарный песок 200г/5/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015			
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	28,1	1,2	40,8	1,68							
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04							
<b>Итого за Обед</b>	<b>819</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>117</b>	<b>803</b>	<b>0,63</b>	<b>25,74</b>	<b>73,31</b>	<b>0,94</b>	<b>2,09</b>	<b>109,84</b>	<b>83,67</b>	<b>482,08</b>	<b>10,97</b>	<b>1 052,27</b>	<b>322,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,1</b>					
<b>Полдник</b>																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240		2						
Укроп 1 шр	130	1	1	13	61	0,04				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14		2,6	0,01					
Лимонад с кондитуром 50 гр	50	6	4	42	226																		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>375</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>			<b>0,05</b>	<b>34,8</b>	<b>19,7</b>	<b>28,3</b>	<b>5,66</b>	<b>601,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,01</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>55</b>	<b>34</b>	<b>281</b>	<b>1 672</b>	<b>1,19</b>	<b>101,63</b>	<b>80,92</b>	<b>1</b>	<b>2,46</b>	<b>239,71</b>	<b>208,87</b>	<b>812,78</b>	<b>24,31</b>	<b>3 633,82</b>	<b>464,15</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>					

1 день, 2 недели

Грибы, овощи, мясные продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг								
Сметана 20%	100	10	27	11	326	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						
Мясные отходы	150	7	5	47	260	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015							
Чай сладкий 200/15	216	61	15	15	61	0,1	0,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015						
Сметан. сладко-сладкий	19	1	1	10	50	0,03			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
Макарон. 1 шт	110	1	1	8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	16,15	0,38	24,89	0,68										
Итого за Завтрак	594	19	33	91	739	0,21	42,5	21,01	0,08	0,18	87,35	54,71	230,89	4,54	277,75	128,48	0,17									
<b>Обед</b>																										
Суп варено-жирный с вареным луком и мясом (овощ. конс.)	285	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						
Пюре тушеное в томатном соусе с овощами 50/50	100	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		290	2015							
Рис отварной	180	5	6	48	289	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015						
Чай с лимоник, сахарный песок 200/15/5	220	15	15	15	63	0,1	2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015						
Хлеб белый	34	2	2	11	59	0,96			0,03	6,12	6,46	29,56	1,36	46,24	1,9											
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Обед	809	30	31	108	841	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	87,75	99,89	370,97	6,83	685,29	229,81	0,04	0,07								
<b>Полдник</b>																										
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	2,86	361,4	2,6	0,01										
Печенье	50	3	3	3	14	0,01	0,29		0,05	9,5	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29	0,05	36,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за день		50	65	235	1743	0,75	72,38	54,72	0,21	0,86	210,85	174,92	633,59	17,07	1569,11	365,35	0,22	0,07								

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Угги на сахаре 50/50	100	11	29	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	150	9	6	40	248	0,31	1,2	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015				
Сдобные открытые (пирожки заварный консервированный)	12			1		4	0,01	1,2		0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,98				306	2015				
Чай с сахаром 200/15	216			15	61	0,04	0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,29	0,9			376	2015				
Салат из помидоров	25	2	1	13	66	0,04	1,3			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75									
Сметана 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>632</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>87</b>	<b>762</b>	<b>0,46</b>	<b>15,43</b>	<b>22,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,33</b>	<b>74,31</b>	<b>186,42</b>	<b>414,83</b>	<b>11,46</b>	<b>983,89</b>	<b>144,72</b>	<b>0,03</b>	<b>19,4</b>						
<b>Обед</b>																								
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29	0,38	0,19	42,83	20,88	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015				
Медальон из курицы	100	22	10	21	259	0,13	1,3	32,56	0,29	0,16	32,49	33,84	214,44	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004				
Картофельное пюре	180	4	6	22	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,01	67,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015				
Чай с сахаром 200/15	216			15	61	0,04	0,1			0,01	5,26	4,4	8,24	0,82	25,29				376	2015				
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29									
Пюре домашняя	50	4	6	22	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,88	24,55	0,01							
<b>Итого за Обед</b>	<b>818</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>780</b>	<b>0,52</b>	<b>61,96</b>	<b>67,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>162,14</b>	<b>109,44</b>	<b>361,88</b>	<b>5,56</b>	<b>1 540,08</b>	<b>234,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>						
<b>Полдник</b>																								
Сок в яблочной 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	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01							
Шоколад Алленка	15																							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>1</b>		<b>34</b>	<b>152</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>		<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>40,6</b>	<b>24,8</b>	<b>36,4</b>	<b>5,6</b>	<b>457</b>	<b>3,4</b>	<b>0,01</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	<b>63</b>	<b>223</b>	<b>1 694</b>	<b>1,03</b>	<b>84,39</b>	<b>89,5</b>	<b>1,02</b>	<b>1,17</b>	<b>287,05</b>	<b>320,66</b>	<b>803,11</b>	<b>22,62</b>	<b>2 980,97</b>	<b>382,49</b>	<b>0,22</b>	<b>19,49</b>						



3 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-ту-ры	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	Ca, мг	Se, мг						
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 150/10	180	4	10	24	203	0,05	1,03	55,84	0,19	0,14	101,56	22,77	109,36	0,35	140,38	31,45	0,01	182	2015					
Блинчик с вишней 2 шт	140	3	4	57	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,46	0,98	179,34	39,06		182	2015					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Батон калорийный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79								
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1										
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	<b>626</b>	<b>0,23</b>	<b>2,31</b>	<b>107,46</b>	<b>0,47</b>	<b>0,9</b>	<b>248,71</b>	<b>54,83</b>	<b>360,8</b>	<b>2,69</b>	<b>373,79</b>	<b>71,3</b>	<b>0,01</b>							
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	28,47	1,32	1,67	0,48	30,18	36,71	106,04	1,87	899,03	76,43	0,18	0,07	97	2015				
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	228,8	23,2		17,09	116	2015				
Картофель отварной	180	4	5	28	180	0,22	36	25,27	0,09	0,13	52,63	43,38	113,04	2,07	1,015	369	0,05		125	2015				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25										
Хлеб ржаной	28	2	1	9	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57			376	2015				
Батон калорийный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72								
<b>Итого за Обед</b>	<b>803</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>639</b>	<b>0,58</b>	<b>59,57</b>	<b>27,89</b>	<b>2,16</b>	<b>0,73</b>	<b>109,04</b>	<b>116,28</b>	<b>405,7</b>	<b>8,38</b>	<b>2,032</b>	<b>470,92</b>	<b>0,23</b>	<b>17,16</b>						
<b>Ужин</b>																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	86	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	2,86	361,4	2,6	0,01							
Пирожок с конфитуром 60 гр	60	6	4	42	226																			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>375</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>			<b>0,05</b>	<b>34,8</b>	<b>19,7</b>	<b>28,3</b>	<b>5,66</b>	<b>601,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,01</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>41</b>	<b>63</b>	<b>278</b>	<b>1 640</b>	<b>0,85</b>	<b>74,88</b>	<b>135,35</b>	<b>2,63</b>	<b>1,68</b>	<b>392,55</b>	<b>190,79</b>	<b>794,8</b>	<b>16,73</b>	<b>3,007</b>	<b>548,82</b>	<b>0,25</b>	<b>17,16</b>						

4 день, 2 недели

Триплекс тапхи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг			Cl, мг	S, мг
<b>Запорожье</b>																											
Борок соевый	180	14	31	35	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	266	2015							
Борок соевый (с кунжутом консервированный)	10			1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9			266	2015								
Чай с сахаром 200/75	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			306	2015								
Борок мякочисельный	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,56		376	2015								
Борок 1 шт	140	1	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	19,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01										
Итого за Запорожье	563	16	32	74	554	0,17	11,31	1,88	0,5	0,22	71,5	77,87	271,39	6,87	642,17	120,31	0,02	18,56									
<b>Обед</b>																											
<b>Полдник</b>																											
Рисовый суп с овощами, курица 250/15	265	7	3	17	126	0,15	12,01	0,33		0,43	31,25	30,28	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015							
Упадок шпик 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,63	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,82	0,1	0,02	290	2015							
Макаронные изделия	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,26	72,81	1,36	1,22	120			309	2015							
Чай с сахаром 200/75	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015								
Хлеб ржаной	30	2	2	10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	28,1	1,2	40,8												
Борок мякочисельный	23	2	1	12	80	0,04				0,01	5,06	7,59	19,56	0,46	30,13	0,83											
Итого за Обед	813	33	25	113	825	0,47	19,94	47,72	0,09	0,64	89,35	80,92	373,22	6,82	881,24	228,73	0,16	0,09									
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	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	0,01										
Пшеница	50			3	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46												
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за день		50	56	223	1,642	0,71	44,25	49,89	0,59	0,91	196,6	179,05	676,34	19,39	2129,48	356,1	0,19	18,65									

5 День, 2 недели

Торговая марка, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества															
					В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша из ячменя перловой	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14	0,1	0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТК		
Каша гречневая вареная	180	4	8	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	25,62	0,1	190,04	90,22	0,05	312	2015	
Чай с лимоном, сахарный песок 200г/15г	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Батон изюмный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>656</b>	<b>0,35</b>	<b>34,16</b>	<b>45,27</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>92,87</b>	<b>84,5</b>	<b>223,87</b>	<b>3,77</b>	<b>1,061</b>	<b>124,1</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																				
Борщ на свиной капусте с картофелем	260	2	4	13	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	
Печенье шоколадное 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,69	5,13	228,09	122,58	0,17	0,03	285	2015
Каша гречневая рассычата	180	11	7	48	288	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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	16	1		1	5														306	2015
Чай с сахаром 200г/15	215			15	81		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
Батон изюмный	31	2	1	16	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>822</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>778</b>	<b>0,78</b>	<b>19,96</b>	<b>48,27</b>	<b>0,94</b>	<b>2,16</b>	<b>117,56</b>	<b>227,57</b>	<b>600,24</b>	<b>15,29</b>	<b>984,19</b>	<b>283,51</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индийской упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Йогурт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4		0,01			
Шоколад Аленка	15																			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>1</b>		<b>34</b>	<b>152</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>		<b>0,06</b>	<b>40,6</b>	<b>24,8</b>	<b>36,4</b>	<b>5,6</b>	<b>457</b>	<b>3,4</b>		<b>0,01</b>			
<b>Итого за День</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>226</b>	<b>1 588</b>	<b>1,18</b>	<b>61,12</b>	<b>93,54</b>	<b>1,04</b>	<b>2,51</b>	<b>251,02</b>	<b>336,87</b>	<b>860,51</b>	<b>24,66</b>	<b>2 492,79</b>	<b>411,01</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>			

6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Булочка с маслом	90	21	16	6	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	2015	
Чай с сахаром 200г/5	150	7	5	47	260	0,11		21	0,06	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			ТТК	2015	
Сладкий йогуртовый напиток	39	3	1	20	61	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,92	25,25				ТТК	2015	
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>738</b>	<b>0,29</b>	<b>14,51</b>	<b>61,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>89,45</b>	<b>57,34</b>	<b>282,88</b>	<b>6,19</b>	<b>621,53</b>	<b>144,89</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями, курицей 250г/20	270	9	3	16	129	0,1	1,8	0,31	0,38	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	ТТК	2015	
Шинитлы до заправки рубленый	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			ТТК	2015	
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			ТТК	2015	
Чай с сахаром 200г/5	215			15	91		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Хлеб ржаной	24	2		8	42	0,04			0,02	4,32	4,96	20,88	0,96	32,64	1,34						
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>809</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>109</b>	<b>907</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>33,61</b>	<b>0,58</b>	<b>0,56</b>	<b>62,36</b>	<b>82,44</b>	<b>358,88</b>	<b>6,03</b>	<b>498,36</b>	<b>170,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	2,86	361,4	2,6						
Пирожок с конфитуром 60 гр	60	6	4	42	226																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>375</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>		<b>0,05</b>	<b>34,8</b>	<b>19,7</b>	<b>28,3</b>	<b>5,66</b>	<b>601,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,01</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>68</b>	<b>67</b>	<b>285</b>	<b>2 020</b>	<b>0,64</b>	<b>29,21</b>	<b>94,68</b>	<b>1,07</b>	<b>0,89</b>	<b>190,61</b>	<b>159,48</b>	<b>670,06</b>	<b>17,88</b>	<b>1 721,29</b>	<b>320,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>			

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры ккал	Углево- ды, г		ккал	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				
Курс за весь период	606	898	3 062	21 114	10,28	718,36	1 010,3	13,44	16,09	2 925,37	2 631,84	8 454,7	233,56	28 372,81	4 560,72	2,3	136,66					
Среднее значение за период	50,5	88,17	255,17	1 759,5	0,86	59,86	84,19	1,12	1,26	243,78	219,32	704,58	19,46	2 364,4	380,06	0,19	11,39					

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3.2.4.3890-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильной М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд в образовательных учреждениях для предпринятой общественной питания при образовательных школах под ред. В.Т. Дашинской 2004г.