



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.  
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
«Корпус»  
Ивченко С.В.

2015 г.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ca, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Чай с лимонком	210г	4,2	0,0	86,1	412,2	0,28	0,42	98,49	0,28	0,00	180,09	83,01	222,78	2,23	0,00	80,91	0,00	0,00	0,00	ТР	2015
Фрукт	200/15/6	0,3	0,0	15,2	62,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	16,30	6,40	8,60	0,80	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,80	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	377	
Итого за прием пищи:	664	6,0	6,5	114,0	538,2	0,28	14,42	98,49	0,28	0,00	216,19	99,81	245,68	5,93	387,10	83,51	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лученым	260	5,5	5,3	18,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	14,3	17,2	17,9	298,3	0,10	0,90	14,00	0,00	0,10	21,10	29,60	160,30	2,20	69,70	32,80	0,00	0,00	0,00	ТР	
Макаронные изделия отварные	180	8,8	5,0	55,6	307,6	0,10	0,00	15,70	0,00	0,00	68,40	21,60	63,30	1,50	107,20	121,20	0,00	0,00	0,00	309	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	46,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон индустриальный	33	2,5	1,0	17,0	66,5	0,10	0,00	0,00	0,00	7,30	10,90	28,10	0,70	49,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	812	33,4	28,9	133,4	957,6	0,53	6,73	29,10	0,18	166,50	105,80	374,20	8,21	260,30	222,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в индустриальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	50	4,0	4,1	25,1	163,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	380	4,5	4,6	58,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		42,9	42,0	305,4	1 806,2	0,82	38,15	127,59	0,39	0,38	407,49	194,01	648,18	19,84	1 018,80	308,11	0,00	0,00	0,00		

## Приним пищи, наименование блюда

Категория блюд/наименование	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Углевод, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Г, мг	Ф, мг	Se, мг								
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,8	8,0	11,0	168,2	0,10	0,90	5,60	0,00	0,10	44,00	39,50	165,10	1,20	340,90	125,70	0,00	0,00								
Людере картофельное	150	3,3	4,5	22,0	148,4	0,20	10,40	15,60	0,10	0,10	41,90	29,60	86,30	1,20	764,00	75,30	0,00	0,00	31,2	2015						
Оладьи картофельные свежие	44	0,2	0,0	0,9	4,7	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	7,54	6,35	13,42	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	7,1	2015						
Батон издрюванный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,50	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00								
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	37,6	2015						
Оладьи 1 шт.	35	2,1	2,4	14,0	86,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	569	20,1	15,9	80,9	588,6	0,40	14,33	21,40	0,10	0,20	112,24	88,49	297,42	3,62	1150,20	202,30	0,00	0,00								
Расход сырья Ленинградский					Обеда																					
Турухи из мяса кур	290	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	6,70	0,00	0,00	0,05	29,20	24,20	56,70	0,90	0,00	64,50	0,00	0,00	9,6	2015						
Рис отварной	50/50	11,8	13,2	3,2	194,4	0,10	1,60	13,90	0,00	0,10	15,00	16,90	114,50	1,20	47,10	20,60	0,00	0,00	29,0	2015						
Чай с сахаром	190	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	30,2	2015						
Хлеб ржаной	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	37,6	2015						
Батон издрюванный	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	51,70	2,10	0,00	0,00								
Батон издрюванный	27	2,0	0,8	13,9	70,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,90	23,00	0,50	35,40	1,00	0,00	0,00								
Кондитерское изделие	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	830	23,8	31,5	113,2	880,8	0,34	8,33	13,90	0,00	0,00	4,46	74,35	88,91	322,67	5,09	134,20	180,45	0,00	0,00							
Сорт фруктов/овощ в индустриальное					Полдник																					
Фрукт	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	38,9	2015						
Шпатель	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	26,80	16,80	22,40	2,80	217,00	1,40	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	15	1,1	5,1	8,0	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	365	1,7	5,5	42,6	236,3	0,01	11,00	0,00	0,00	0,20	40,60	24,80	38,40	5,60	217,00	1,40	0,00	0,00								
Всего за день:		45,6	62,9	236,7	1645,7	0,75	33,66	34,90	0,10	0,86	227,19	202,20	656,49	14,31	1502,00	384,15	0,00	0,00								

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не речен-турь	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Се, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	180г	5,6	0,5	32,8	222,8	0,10	0,50	23,20	0,10	0,10	107,60	34,10	126,30	0,70	180,40	45,40	0,00	0,00	175	2015
Чай с сахаром	200г	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон кофейный	47	3,5	1,4	24,2	123,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	15,50	40,00	0,90	61,60	1,70	0,00	0,00		
Сыр порционный в ин.упак	18	1,8	3,4	1,0	41,6	0,00	0,90	22,80	0,00	0,60	63,60	5,00	135,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукт	140	0,8	0,4	14,4	65,5	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	26,60	16,80	22,40	2,80	217,00	1,40	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,6	5,1	28,6	179,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	37,90	0,50	56,10	26,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	653	16,2	18,8	116,0	692,3	0,30	8,43	45,70	0,10	0,70	229,00	76,10	364,40	6,28	525,10	73,60	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	3,4	2,6	19,8	116,7	0,10	9,60	0,20	0,00	0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,40	0,00	0,00	97	2015
Гардели мясные с соусом красным основным	70г	10,0	14,5	9,9	210,0	0,00	1,80	1,50	0,00	0,00	27,10	20,10	117,60	1,80	74,60	39,70	0,00	0,00	481	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,7	286,1	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,48	160,27	240,98	5,42	0,00	68,23	0,00	0,00	302	2015
Напиток на основе соды/фруктов	200	0,8	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	4,50	22,60	1,00	35,40	1,50	0,00	0,00		
Батон кофейный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	811	28,2	25,5	131,4	971,4	0,41	12,10	1,70	0,00	0,22	116,95	242,65	500,06	10,62	828,50	187,13	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																				
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Фрукт	60	3,5	1,4	34,6	161,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,66	0,00	0,24	35,50	32,70	63,90	17,00	361,40	28,60	0,00	0,00		
Всего за день:		48,4	44,2	314,9	1876,8	0,77	37,62	61,06	0,10	1,16	383,45	351,45	928,26	32,90	1773,00	297,33	0,00	0,00		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не рещен-тип	Сортник рещен-тип									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Л, мг			F, мг	Sg, мг							
Шницель из свиных рубленых	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК				
Микронные изделия открытые	180	8.8	5.0	55.6	303.3	0.10	0.00	15.40	0.10	0.00	0.00	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	101.30	121.20	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015			
Батон модифицированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Чай с сахаром	290/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	552	28.4	38.3	120.9	948.9	0.10	0.43	15.40	0.10	0.10	0.10	101.50	57.20	299.40	4.98	183.00	148.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015			
<b>Обед</b>																											
Ци из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	48.40	20.50	41.70	1.10	302.50	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2015			
Плов со свиной	220	17.6	25.8	42.8	498.4	0.10	2.00	0.40	0.00	0.10	0.00	40.90	52.80	224.90	2.80	173.20	142.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2015			
Чай с лимоном	200/6/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015			
Хлеб ржаной	48	3.2	0.6	16.0	83.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	9.10	41.80	1.90	68.30	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Батон модифицированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	28.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Выпечное изделие	50	3.5	5.3	21.9	158.1	0.80	0.00	1.98	0.00	0.03	0.00	9.84	13.62	34.79	0.70	0.00	23.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015			
Итого за прием пищи:	811	27.8	37.7	116.2	937.3	0.80	15.30	2.89	0.00	0.13	0.00	125.14	109.32	389.19	7.70	606.70	243.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>Полдник</b>																											
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	68.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	0.00	34.80	18.40	28.30	5.70	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		80.8	80.6	294.1	2188.6	0.91	32.73	17.98	0.10	0.43	0.10	252.44	184.92	656.89	18.39	1150.	394.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод. экв. г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. экв. г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Na, мг	Сl, мг						
<b>Завтрак</b>																										
Ужин на мясо 10/6	45/46	10,6	12,9	2,8	74,9	0,10	1,50	12,20	0,00	0,10	13,60	15,40	103,10	1,10	42,30	20,50	0,00	0,00	290	2015						
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015						
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Батон мажированный	25	1,9	0,7	12,9	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00	0,00								
Фрукт	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	15,10	20,20	2,50	217,00	1,40	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	650	17,5	18,2	89,6	607,8	0,14	4,33	12,20	0,00	0,40	60,45	70,51	239,97	5,09	292,10	95,05	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																										
Борщ вегетарианский капуста с картофелем	250	1,7	4,3	12,4	97,0	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	47,80	23,50	45,50	1,30	331,90	85,50	0,00	0,00	92	2015						
Вяленое мясо	100	11,5	20,8	11,5	284,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	16,30	21,00	127,80	2,10	66,80	25,10	0,00	0,00	114	2015						
Пюре картофельное	180	4,0	5,4	25,4	177,7	0,20	12,50	18,80	0,10	0,10	60,50	35,40	103,50	1,50	916,80	90,20	0,00	0,00	312	2015						
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Хлеб домашний	43	2,6	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	6,20	37,40	1,70	59,50	2,40	0,00	0,00								
Кондитерские изделия	20	1,1	6,9	11,5	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	808	21,2	37,9	91,6	816,2	0,30	21,13	19,00	0,10	0,20	133,20	69,50	317,00	6,89	1364,00	203,20	0,00	0,00								
<b>Полдник</b>																										
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2015						
Фрукт	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	26,60	16,80	22,40	2,80	217,00	1,40	0,00	0,00								
Шоколад	15	1,1	5,1	8,0	82,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	365	1,7	5,5	42,6	236,3	0,01	11,00	0,00	0,00	0,20	40,60	24,80	36,40	5,60	217,00	1,40	0,00	0,00								
Всего за день:		40,3	61,6	223,8	1699,3	0,45	36,46	31,20	0,10	0,80	234,25	184,81	599,37	17,57	1873,10	289,65	0,00	0,00								

6 ДЕНЬ

Продукты питания, наименование, бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сторонник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл., г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Е, мкг	К, мкг	Г, мкг	Ф, мкг	Са, мкг	К, мкг	Мг, мкг	Сторонник рецептур					
<b>Заправка</b>																										
Жареное по-домашнему с хрустом	290	14,8	12,6	27,5	298,0	0,30	13,90	13,70	0,00	0,20	39,80	52,90	201,70	2,70	535,00	64,90	0,00	0,00	0,00	ТТК	2015					
Овощи нагрудные замороженные	15	0,6	0,1	2,1	13,2	0,00	13,80	0,10	0,00	0,00	7,70	11,00	14,30	0,60	158,50	1,10	0,00	0,00	0,00	71	2015					
Батон Кайшановский	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	376	2015					
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
Оливия 2 шт	70	4,2	4,8	28,0	172,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК						
Итого за прием пищи:	620	22,0	18,4	88,0	621,8	0,30	27,73	13,80	0,00	0,20	66,20	75,20	244,30	4,18	1131,80	97,10	0,00	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с сельдью, капустой	250/10	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,88	3,60	146,25	2,13	0,00	54,13	0,00	0,00	0,00	97	2015					
Печенье, по-старинному	50/50	19,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,49	57,70	0,00	144,88	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	0,00	255	2015					
Макаронные изделия с сыром, томатом, сыром	180	7,8	4,9	49,6	278,9	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	23,50	10,70	88,60	1,40	87,50	123,90	0,00	0,00	0,00	309	2015					
Чай с лимоником	200/15	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015					
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00							
Батон Кайшановский	29	2,2	0,8	14,9	76,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	8,60	24,70	0,60	38,00	1,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	819	34,6	24,7	110,2	837,0	0,53	21,29	122,80	0,10	144,96	134,30	53,29	557,01	11,13	200,40	266,25	0,00	0,00	0,00							
<b>Полдник</b>																										
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015					
Фрукты	130	0,5	0,5	12,7	91,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00							
Вангское печенье	80	3,5	1,4	34,6	184,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	406	2015					
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		60,6	45,0	266,7	1771,9	0,89	66,11	140,20	0,10	145,40	235,00	161,18	865,11	32,31	1693,60	359,95	0,00	0,00	0,00							

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
Булочка мясная	180	11,5	20,8	11,5	294,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	16,30	21,00	127,80	2,10	66,60	25,10	0,00	0,00	0,00	тк					
Макароны высшего сорта	130	7,2	4,2	46,3	256,7	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	57,20	18,10	54,40	1,30	84,40	101,00	0,00	0,00	0,00	309	2015				
Овощи нарезанные свежие	30	0,3	0,1	1,2	7,4	0,00	7,80	0,10	0,00	0,00	4,30	6,20	8,10	0,30	89,90	0,60	0,00	0,00	0,00	71	2015				
Батон подорожный	26	2,0	0,8	13,4	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	8,60	22,10	0,50	34,10	0,90	0,00	0,00	0,00						
Чай с мятой сахарозаменителем	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Фрукт	130	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием завтрака:	647	21,6	26,4	95,1	728,6	0,10	21,43	0,00	0,10	0,10	116,40	65,70	229,60	7,38	626,60	130,20	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с морковью, мясом (говяд.)	255	6,5	6,4	16,6	161,8	0,13	5,76	0,00	0,00	0,08	43,41	36,89	98,49	2,26	0,00	65,11	0,00	0,00	0,00	102	2015				
Пюре тушеное в томатном соусе с овощами	50/60	11,7	13,2	3,4	194,8	0,10	1,60	16,10	0,00	0,10	18,90	16,00	104,00	0,90	54,60	63,60	0,00	0,00	0,00	290	2015				
Рис отварной	180	4,3	6,1	44,6	241,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,34	92,66	0,71	0,00	72,32	0,00	0,00	0,00	302	2015				
Чай с мятой сахарозаменителем	200/10/8	0,3	0,0	10,2	43,6	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	15,90	6,70	9,00	0,80	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015				
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	69,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,80	1,40	46,20	1,30	0,00	0,00	0,00						
Кондитерское изделие	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием обеда:	897	26,1	32,0	98,0	812,3	0,37	8,66	16,10	0,00	0,48	90,56	96,43	333,75	6,07	139,50	202,83	0,00	0,00	0,00						
<b>Полдник</b>																									
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015				
Фрукт	130	0,5	0,3	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00						
Выпечное изделие	50	4,0	4,1	25,1	163,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием полдника:	380	4,5	4,6	58,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		52,2	63,0	251,1	1862,7	0,48	47,09	30,90	0,10	0,78	240,76	180,53	591,55	19,15	1127,30	335,63	0,00	0,00	0,00						

8 День

Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	K, мг	l, мг			Е, мг	Со, мг
Углесть по сметане	50/50	11.8	16.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.0	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	138.02	199.68	4.50	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Салат из овощей с майонезом	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон фабричный	41	3.1	1.2	21.1	107.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	13.50	34.50	0.80	53.76	1.50	0.00	0.00		
Бюджетное изделие	30	1.9	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.70	2.30	15.30	0.20	21.90	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	28.0	31.9	93.9	786.1	0.35	16.03	0.10	0.10	0.18	67.11	179.82	393.46	8.38	303.10	740.53	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																				
Омлет картофельный с грибами, мясом	255	7.4	4.9	20.0	154.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.80	33.80	111.10	1.80	731.20	79.20	0.00	0.00	97	2015
Шницель из свиных рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	82.90	26.00	0.00	0.00	118	2015
Картофель отварной	180	3.7	4.7	28.4	180.2	0.20	14.40	15.10	0.10	0.10	47.30	36.10	101.60	1.90	1.024	369.00	0.00	0.00	126	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	16.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	82	3.4	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	9.90	45.20	2.10	70.70	2.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	802	28.5	34.1	96.0	807.4	0.40	24.53	15.30	0.30	0.30	122.80	111.10	433.90	8.88	1.878	477.10	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																				
Омлет картофельный в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	66.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	355	1.7	5.5	42.6	230.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за день:		56.2	74.5	231.5	1.820.8	0.76	51.58	15.40	0.40	0.68	290.51	315.72	863.18	22.86	2.399	919.43	0.00	0.00		



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, %		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Е3, мг	Ска, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг			К, мг	Л, мг	Ф, мг
<b>Каша рисовая, запаренная с маслом, сливочным</b>																				
Батон гидрофильный	34	2,6	1,0	17,5	76,1	0,00	0,40	23,90	0,10	0,10	87,80	19,40	50,10	0,50	140,00	31,40	0,00	0,00	182	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	89,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	11,20	28,90	0,70	44,50	1,20	0,00	0,00	376	
Булочка с мажущим фаршем	140	8,3	10,0	54,2	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	340,1	0,20	0,28	66,42	0,20	0,00	121,46	35,76	150,24	1,50	0,00	54,56	0,00	0,00	ТК	
Итого за прием пищи:	675	15,3	17,8	123,0	61,1	0,00	13,00	90,32	0,30	0,10	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Пища за обедом, капуста с картошкой</b>																				
<b>Обед</b>																				
Капуста рубленая	280	1,7	4,4	9,0	83,3	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	46,40	20,50	41,70	1,10	302,50	73,60	0,00	0,00	88	2015
Картофельное пюре	100	12,2	8,1	17,5	193,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	176,30	0,00	0,00	ТК	
Чай с сахаром	180	4,1	6,4	28,9	181,2	0,11	23,96	0,00	0,00	0,11	48,76	36,58	114,14	1,33	0,00	74,52	0,00	0,00	312	
Хлеб ржаной	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Батон гидрофильный	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	28,60	1,20	0,00	0,00		
Выпечное изделие	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	28,80	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	838	25,7	26,0	109,2	164,1	0,80	1,98	1,98	0,00	0,03	8,84	13,62	34,78	0,70	0,00	23,86	0,00	0,00	424	
<b>Сок фруктовый в инд. упаковке</b>																				
<b>Полдник</b>																				
Фрукт	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Выпечное изделие	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	405	
Итого за прием пищи:	330	4,0	1,9	67,5	313,1	0,06	17,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	26,60	0,00	0,00		
Всего за день:	46,0	46,7	299,7	1815,4	1,17	67,48	96,10	0,30	0,58	447,86	238,16	755,87	28,99	1,607	489,24	0,00	0,00			

10 день

Продукт питания, наименование, Единица	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг									
Плов со сливочным маслом	200	16,9	23,5	38,9	451,2	0,00	1,80	0,40	0,00	0,10	37,10	47,70	204,50	2,70	157,20	130,50	0,00	0,00	0,00	265	2015						
Овощи натуральные свежие	46	0,3	0,0	0,9	5,0	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	7,92	6,73	14,10	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015						
Батон колбасный	39	2,8	1,1	20,0	102,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	12,80	33,20	0,80	51,10	1,40	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Чай с сахаром	200/75	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	630	19,7	25,1	87,5	679,5	0,10	18,07	0,40	0,00	0,10	85,52	79,13	289,00	6,54	569,70	134,50	0,00	0,00	0,00								
Рассыльный Ленинградский	250	2,0	5,0	12,0	107,0	0,10	5,70	0,00	0,00	0,06	29,20	24,20	56,70	0,90	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	95	2015						
Котлета натуральная из филе курицы паншированная замороженная (фидратом не обога)	100	20,1	11,8	10,0	228,0	0,20	0,50	0,10	0,00	0,20	29,90	30,30	184,20	2,70	0,00	41,30	0,00	0,00	0,00	486	2004						
Макаронные изделия отварные	180	8,8	5,0	55,6	307,6	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	68,40	21,60	65,30	1,50	101,20	121,20	0,00	0,00	0,00	309	2015						
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	29,90	1,20	0,00	0,00	0,00								
Батон колбасный	28	1,7	0,7	11,8	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,80	0,50	30,10	0,80	0,00	0,00	0,00								
Кондитерское изделие	20	1,1	0,8	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	810	35,3	29,7	123,5	913,2	0,40	7,23	15,20	0,10	0,26	147,10	89,30	347,70	6,78	161,20	229,00	0,00	0,00	0,00								
Сок фруктов и ягод, Урюковое	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015						
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00								
Выпечное изделие	50	4,0	4,1	25,1	163,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	380	4,5	4,6	58,0	312,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,20	34,80	18,40	28,30	5,70	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		59,5	59,4	269,1	1905,1	0,51	42,30	15,80	0,10	0,66	267,42	189,83	645,00	19,42	1092,90	386,10	0,00	0,00	0,00								

11 день

Наименование продукта, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. Е, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Е, мг	Se, мг
Оттегта ка меса стүүлү	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	тк	2015
Мора картопсольное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.00	19.96	0.00	0.00	40.64	30.48	56.12	1.11	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015
Вещи натуральные свежие	55	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	13.80	0.10	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	189.50	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Мас с сахаром	200/15/6	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ветон йодированный	47	3.5	1.4	24.2	123.1	0.10	0.00	0.00	0.00	10.30	15.50	40.00	0.90	61.80	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Нотго за прием пищи	567	21.2	26.1	74.1	634.4	0.29	34.79	23.20	0.00	0.18	97.84	81.18	294.72	4.49	281.80	92.03	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
Ветон савкай капуста с картофелем и укроп	250/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	392.63	68.26	1.50	0.00	62.75	0.00	0.00	0.00	82	2015
Лечень по-строголовий	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.00	86.92	0.00	0.00	0.00	255	2015
Ваша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	50.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	18.40	177.80	267.04	6.02	0.00	76.74	0.00	0.00	0.00	302	2015
Мас с лимонной	200/15/6	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Ветон йодированный	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Нотго за прием пищи	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	1.70	11.60	29.80	0.70	46.80	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Нотго за прием пищи	846	34.1	27.5	108.7	866.3	0.73	22.87	70.20	0.00	145.03	142.95	551.82	683.45	15.22	122.20	247.41	0.00	0.00	0.00		
<b>Полдник</b>																					
Ветон фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2015
Ветон фрукт	140	0.8	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.80	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00		
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Нотго за прием пищи:	355	1.7	6.6	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.80	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00		
Ветон за день:	56.9	59.1	225.3	1726.0	1.03	66.46	93.40	0.00	145.42	281.39	657.80	1024.57	25.31	621.00	340.84	0.00	0.00	0.00	0.00		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	631,6	683,5	3187,6	21973,3	9,04	550,89	673,37	2,28	297,89	3448,99	3046,06	8933,14	278,68	17108,20	4517,71	0,10	0,00					
Среднее значение за период	52,6	57,0	265,6	1831,1	0,75	45,91	56,11	0,19	24,82	287,42	253,84	744,43	23,22	1425,70	376,48	0,00	0,00					
Составление: Беляков, Киров, Угасовдов в Меню за период в % от калорийности	11,5	28,0	60,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	610	816	375