



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

1 день, 1 недели

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				
Завтрак																						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185		8,5	13,5	27,0	264	0,22	1,00	54,60	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	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	
Бутерброд с сыром 16/30	46		6,0	5,0	15,7	130	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,8	1,3	2015	
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	351,4	2,8	0,01				
Итого за Завтрак	576		16,1	19,5	71,7	518	0,30	14,21	106,30	0,36	0,26	318,65	85,75	290,24	4,92	666,97	63,98	0,03	2,80			
Обед																						
Суп картофельный с горохом луковым	250		3,0	6,0	19,0	138	0,09	1,39	0,29		0,37	20,99	11,74	52,8	1,01	83,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Гуляш из свинины	100		12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,80	53,50	80,80			260	2015	
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			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	0,6	7,2	46	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20					
Батон йодированный	30		2,9	0,7	16,0	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
Итого за Обед	601		27,6	33,0	117,7	916	0,30	1,56	25,49	0,09	0,54	86,25	62,39	302,25	6,59	240,84	275,05	0,03	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	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	351,4	2,8	0,01				
Выпечное изделие	80		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,68	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003	
Итого за Полдник	410		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			57,9	60,5	267,4	1888	0,7	22,8	143,8	0,6	0,9	458,7	162,0	683,3	17,8	1434,9	374,1	0,1	3,0			

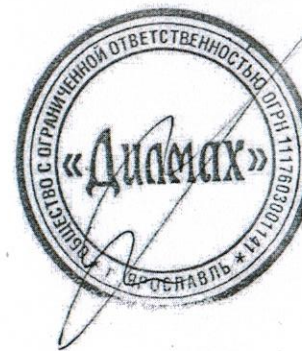
2 день, 1 недели

2 день, 1 недели																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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				
Завтрак																						
					193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,65	120,08			235	2015		
Биточек рыбный с соусом	130	12,2	8,1	17,6	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,76	117,94	1,84	909,04	90,22	0,05		312	2015		
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,19			376	2015		
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25							
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61						80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04					
Итого за Завтрак	560	21,0	16,0	64,0	517	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21												
Обед																						
					109	0,14	16,85	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	98	2015		
Рассольник ленинградский с перловкой	250	1,8	3,5	17,0	514	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		
Плов из свинины	250	15	19	40	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	68	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0						
Хлеб ржаной	40	2,5	0,7	9,6	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80						
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	861	0,50	22,55	4,16	0,70	0,69	103,10	122,29	459,91	9,80	1130,28	260,50	0,06	22,67				
Итого за Обед	800	23,8	25,5	102,1																		
Полдник																						
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		424	2015		
Фрукт 1 шт	100	1,0		41,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10					
Выпеченое изделие	50	4,6	4,9	28,0	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				
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	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 Полдник	380	10,0	18,0	55,0																		
Итого за день		54,8	59,5	221,1	1804	1,0	61,8	123,2	1,3	1,0	402,5	207,8	783,7	19,5	2648,4	473,7	0,1	25,6				



3 день, 1 недели

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом	210	22	22	42	481		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		225	2015		
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	54,8	1,80			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				71	2015		
Овощи свежие	80	0,8	1,6	2,8	19		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8						
Итого за Завтрак	550	27	26	80	670	0,07	38,30	0,30	0,30	0,28	280,05	66,60	350,94	3,42	518,05	10,80	0,01					
Обед																						
Щи из свеклы с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	28,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015		
Биточек куриный с соусом	130	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,56	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		
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	25	1,5	0,4	5,2	44	0,06				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4						
Батон йодированный	28	2,8	1,5	15,3	68	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90						
Итого за Обед	813	25,4	31,1	107,3	850	1,32	66,93	68,96	0,13	1,91	143,95	108,03	373,69	8,89	1467,06	450,31	0,08	0,07				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	68	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		424	2015		
Выпечное изделие	50	4,5	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10					
Кондитерское изделие	15	2,0	2,5	6,0	78	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	395	12,0	11,0	68,0	429	0,13	7,02	16,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,86	0,02	0,44				
Итого за день		64,7	68,0	255,6	1949	1,5	112,3	88,7	0,6	2,3	503,5	208,0	821,7	18,6	2503,2	490,8	0,1	0,6				



4 день, 1 недели																	№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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		
																		182	2015	
																		376	2015	
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180/5	230	9,9	9,9	44,7	305	0,30	2,70	42,20	0,12	0,15	120,75	49,67	184,66	1,48	221,99	49,8	0,01			
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05		0,4	33,21	0,1										
Блинчик с вишней	75	3,2	4	26	109	0,1					61	75,12	0,75		266,5	50,9	0,0		т.т.	
Итого за Завтрак	550	16	15	100	545	0,5	3,2	75,4	0,2	0,2	133,6	126,0	293,7	3,8						
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,8	2,5	19,0	115	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	14	15	8	226	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,56	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	298	0,39		24	1,00	0,20	22,11	145,60	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	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	30	2		8	53	0,05				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон йодированный	20	2	1	9	46	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	33	26	107	801	0,80	9,75	46,97	1,85	1,89	98,97	206,50	568,19	13,75	1261,56	261,86	0,18	0,04		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	89	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		633	2003
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,68	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			
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		62	50	271	1744	1,4	20,0	134,3	2,2	2,2	288,1	368,3	952,7	23,8	2075,2	347,9	0,2	0,0		



5 день, 1 недели

5 день, 1 недели																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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					
Завтрак																						ТК	2015
					280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20						379			
Оладушки с джемом	185	8,5	10,8	69,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9							
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10							
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	561	0,61	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	266,92	25,03	564,95	12,70	0,01	0,00					
Итого за Завтрак	550	17,0	17,6	119,0																			
Обед																						83	2015
					115	0,10	6,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60				83	2015		
Свекольник	250	1,9	4,4	16,6	244	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09		298	2015		
Котлета домашняя с соусом	130	16,3	15,9	8,7	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91				302	2015		
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25					376	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	52	0,07				0,04	6,2	6,90	25,60	2	43	2,3							
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10							
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	814	0,3	7,0	33,5	0,6	0,2	84,5	102,4	356,9	7,1	874,5	174,1	0,0	17,1					
Итого за Обед	635	28,2	27,8	110,2																			
Полдник																							
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			424	2015		
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	54,90	25,10							
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	5,20	0,01		1,5				
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	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 Полдник	390	9,6	9,9	73,3	1830	1,1	30,2	169,1	2,9	0,6	390,1	358,6	770,0	39,7	1921,9	251,3	25,1	18,6					
Итого за день		54,8	55,3	302,5																			



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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	230	7,0	7,3	34,8	261	0,27	1,20	55,10	0,13	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				375	2015
Батон йодированный	37	3,7	1,9	16,9	50	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			ТТК	
Блиnnик с вишней	75	3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75						
Итого за Завтрак	557	5,0	9,0	114,0	518	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,96	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из сажапусты 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
Тeфтелька мясная в соусе	100	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
Каши гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	298	0,39		24	1,00	0,20	22,11	145,60	208,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	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	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Обед	805	27,8	28,5	104,8	798,0	0,7	31,9	35,9	1,1	0,7	114,4	204,4	400,5	10,5	607,0	175,4	0,1			
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	26,5	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			
Итого за Полдник	440	14,0	8,0	78,0	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,46	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		46,8	45,5	296,8	1770	1,1	52,4	103,6	1,7	1,1	307,7	277,5	648,9	21,9	1690,2	271,7	0,1			



2 день, 2 недели

2 день, 2 недели																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			
Завтрак																					
Курица с овощами	100	20,6	3,2	3,3	125	0,09	4,20	0,20		0,30	20,60	17,20	130,20	0,70	55,90	0,30	0,01		ТТХ	2015	
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			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						
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
Кондитерское изделие	20	2,4	2,5	17,2	104	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	35	13	108	687	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,66	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	5,5	2,5	20,0	128	0,19	23,56	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Жаркое по-домашнему	250	10,5	8,6	43,3	379		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			ТТХ	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	2,5	15		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015	
Компот из фруктов	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	35	3,0	1,0	9,0	62	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0					
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80					
Итого за Обед	841	24,0	14,5	117,3	784	0,36	59,39	25,64	0,00	0,87	120,65	141,43	422,19	8,28	1678,75	232,66	0,06	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	100	1,0		11,0	53	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	82,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	380	9,6	9,9	70,3	444,0	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		68,1	36,9	295,1	1915	0,8	73,8	199,5	0,8	1,3	632,6	255,0	965,3	18,8	2521,4	437,1	25,3	6,0			



3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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					
Завтрак																							
						28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	6,20	0,01		223	2015				
Пудинг творожный с джемом	180	24	10	39	348					0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10							
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1								
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	550	28,2	12,3	75,7	523	0,1	41,3	0,2	0,3	0,3	291,8	65,5	338,3	3,6	737,8	11,9	0,0	0,0					
Обед																							
						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			
Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,0	4,2	10,2	112																		
						0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015			
Биточек куриный с соусом	130	14,3	17,2	17,9	296					0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015			
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			378	2015				
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Хлеб ржаной	36	3,0	1,0	9,0	62	0,06				0,05	7,9	8,20	30,50		3	46	4,1						
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10							
Итого за Обед	841	26,3	29,9	92,8	782	0,6	51,7	64,8	0,1	0,8	168,4	133,7	571,2	9,2	1421,4	210,1	0,1	0,1					
Полдник																							
						0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	86					0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13				18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					92,30	6,20	68,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5					
Кондитерское изделие	15	2,0	2,5	6,0	78	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	145,6	34,2	135,1	6,6	626,6	65,7	25,1	1,5					
Итого за Полдник	395	7,6	8,4	67,0	401,0	0,2	13,7	32,0	0,1	0,1	145,6	34,2	135,1	6,6	626,6	65,7	25,1	1,5					
Итого за день		62,1	50,6	235,5	1706	0,9	106,7	97,0	0,5	1,2	605,8	233,4	1044,6	21,4	2786,0	287,7	25,2	1,6					



4 день, 2 недели

4 день, 2 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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				
Завтрак																						
Ежики мясные с соусом	150	19	24	15	354	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	35	3.5	1.8	16.0	85	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	6.24	0.62	25.25							
Итого за Завтрак	550	26.2	31.4	70.1	686	0.09	19.03	29.87	0.13	0.15	58.1	55.55	220.05	3.57	203.76	166.45	0.01					
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	250	3.0	6.0	19.0	138	0.09	1.36	0.29		0.37	20.99	11.74	52.0	1.01	93.37	71.95	0.03	0.07	111	2015		
Капуста тушеная со свининой	250	15.3	18.8	11.0	270	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	349	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							
Кондитерское изделие	20	2.4	2.5	17.2	104	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				
Хлеб ржаной	40	2.5	0.7	9.6	68	0.09				0.04	6.5	6.80	31.30	1	49	2.0						
Батон йодированный	45	4.5	2.3	20.5	109	0.07				0.04	11.0	16.0	42	1.0	64.8	1.80						
Итого за Обед	805	28.7	30.3	109.3	619	1.2	3.7	68.3	0.4	1.9	165.9	78.8	406.2	7.7	468.0	126.5	0.1	1.6				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	68	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	14.89	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01					
Итого за Полдник	380	12.7	8.8	64.0	388	0.1	7.0	12.0	0.1	0.1	55.5	33.6	90.8	6.3	527.1	35.1	0.0					
Итого за день		68	71	243	1903	1.4	29.8	110.1	0.7	2.2	279.5	166.2	717.1	17.6	1199.8	328.0	0.2	1.6				



[Handwritten signature]

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				ТТХ	
					280	0,3	1,2	83,6	0,3				160	140,12	21,20				379	2015	
Оладушки с джемом	185	8,5	10,8	65,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9					
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10					
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	558	0,29	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	269,92	25,03	564,95	12,70	0,01				
Итого за Завтрак	550	24,0	22,0	118,0																	
Обед																					
					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	
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	6,0	3,0	16,0	193	0,02		30	0,28	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015	
Биточек рыбный с соусом	130	12,2	6,1	17,6	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Чай с сахаром 200г/15	215			15,0	42	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90		1	41	1,7				
Хлеб ржаной	22	1,2	0,3	1,2	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80					
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	786	0,3	1,5	62,3	0,4	0,5	73,8	72,7	254,9	5,1	312,2	268,4	0,0	0,1			
Итого за Обед	647	28,9	19,7	118,3																	
Полдник																					
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			424	2015
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	128	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	62,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	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 Полдник	390	9,6	9,9	73,3																	
Итого за день		63	52	310	1799	0,8	24,7	197,9	2,7	1,2	379,4	328,9	668,0	36,6	1359,6	345,6	25,2	1,6			

