



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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	54,80	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		
Бублик с сыром 16/30	46	6,6	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	2,9	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	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	576	16,1	19,5	71,7	518	0,30	14,21	106,30	0,36	0,26	316,95	65,75	290,24	4,93	666,97	63,98	0,03	2,90				
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	3,0	6,0	19,0	138	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		
Гуляш из свинины	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		
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	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 Подкопанный	30	2,5	0,7	16,0	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10						
Итого за Обед	801	27,8	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	361,4	2,6	0,01					
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003		
Итого за Полдник	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																				
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																				
	130	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
Биточек рыбный с соусом	130	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	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
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	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	560	21,0	16,0	64,0	517	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04			
Обед																				
	250	1,8	3,5	17,0	109	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
Рассольник ленинградский с перловкой	250	1,8	3,5	17,0	109	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
Плов из свинины	250	15	19	40	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
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	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	800	23,8	25,5	102,1	861	0,60	22,55	4,16	0,70	0,69	103,10	122,29	459,91	9,80	1130,28	260,50	0,06	22,67		
Полдник																				
	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	380	10,0	18,0	55,0	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день		54,8	59,5	221,1	1804	1,0	61,8	123,2	1,3	1,0	402,5	207,8	788,7	19,5	2648,4	473,7	0,1	25,6		



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
							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				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
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	64,8	1,80						
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			
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		71	2015			
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 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		
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	1,55	60,94	28,31		294	2015			
Картофель отварной с зеленью	180		4,0	7,0	29,0	223	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05	125	2015			
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	0,05				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	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	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	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44				
Итого за день			64,7	68,0	255,6	1949	1,5	112,3	88,7	0,6	2,3	503,5	208,0	821,7	18,5	2503,2	490,8	0,1	0,5				



4 день, 1 недели

4 день, 1 неделя																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Каша пшеничная 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	184,86	1,48	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
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				
Блинчик с вишней	75		3,2	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					тгк	
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	286,5	50,9	0,0			
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	237,59	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	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон йодированный	20		2	1	9	48	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	208,50	568,19	13,75	1261,58	261,86	0,18	0,04		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100		1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Полдник	380		13	9	64	398,0	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0			
Итого за день			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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
							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			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																						
Оладушки с джемом	185		8,5	10,8	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20					ттк		
Кофейный напиток на молоке	200		4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9			379	2015	
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
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					
Итого за Завтрак	550		17,0	17,6	119,0	561	0,61	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	269,92	25,03	564,95	12,70	0,01	0,00			
Обед																						
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	
Котлета домашняя с соусом	130		16,3	15,9	8,7	244	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09		268	2015	
Рис отварной	180		5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
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	835		28,2	27,8	110,2	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			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110		1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Кондитерское изделие	30		4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	390		9,6	9,9	73,3	455,0	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5			
Итого за день			54,8	55,3	302,5	1830	1,1	30,2	169,1	2,9	0,8	390,1	358,6	770,0	38,7	1921,9	251,3	25,1	18,6			



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
							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				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
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				376	2015		
Батон йодированный	37		3,7	1,9	16,9	90	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10						
Блинчик с вишней	75		3,2	4,0	26,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					тгк			
Итого за Завтрак	557		5,0	9,0	114,0	518	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01					
Обед																							
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		
Тефтелька 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		
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	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	807,0	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	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Выпечное изделие	80		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003		
Итого за Полдник	440		14,0	8,0	78,0	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02					
Итого за день			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	1990,2	271,7	0,1					



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Курица 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		тгк	
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
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	360,56	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	23,59	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			тгк	
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	36	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	232,86	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			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	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																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	180	24	10	39	348	28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015			
Пудинг творожный с джемом	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05			0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10							
Батон йодированный	210			10	41		0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Фрукт 1 шт																						
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	5,6	737,8	11,9	0,0	0,0				
Обед																						
	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		
Борщ из св.капусты с картофелем	130	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		
Биточек куриный с соусом	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015		
Картофельное пюре	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Чай с сахаром 200/15	36	3,0	1,0	9,0	62	0,08				0,05	7,9	8,20	30,50	3	46	4,1						
Хлеб ржаной	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10						
Батон йодированный																						
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																						
	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке	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					
Фрукт 1 шт	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		
Выпечное 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				
Кондитерское изделие																						
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	626,8	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																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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	І, 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	8,24	0,82	25,25							
Итого за Завтрак	550		26,2	31,4	70,1	686	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,05	3,57	203,78	166,45	0,01					
Обед																							
Суп картофельный с горохом лущеным	250		3,0	6,0	19,0	138	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		
Капуста тушеная со свиной	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	819	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	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Фрукт	100		1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Выпечное изделие	80		11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003		
Итого за Полдник	380		12,7	8,8	64,0	398	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0					
Итого за день			68	71	243	1903	1,4	29,8	110,1	0,7	2,2	279,5	168,2	717,1	17,6	1198,8	328,0	0,2	1,6				



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										
		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	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				тгк	
Оладушки с джемом	185	8,5	10,8	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20					379	2015	
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9					
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				
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					
Итого за Завтрак	550	24,0	22,0	118,0	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				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	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	
Биточек рыбный с соусом	130	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	
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	22	1,2	0,3	1,2	42	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7					
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	847	28,9	19,7	118,3	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			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	110	1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015	
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5			
Итого за Полдник	390	9,6	9,9	73,3	455	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5			
Итого за день		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			

ИНН 7603048630
ОГРН 7603001141
"ДИЛМАХ"
БОЛОВАЯ

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	601	548	2698	18308	10,7	534,3	1367,0	13,7	14,1	4247,9	2567,6	8060,4	234,4	20439,5	3607,9	101,6	58,5
Среднее значение за период	50,1	45,7	224,8	1525,7	0,89	44,52	113,92	1,15	1,18	353,99	213,96	671,70	19,53	1703,29	300,66	8,47	4,87

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.

