



"Утверждаю"
Управляющий
Директор
ООО "Комбинат Социального Питания"
Бахруков М.С.

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

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14.57	15	3.34	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						
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.53	7	47.57	298	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						
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.02	25.25				376		2015						
Батончик к чаю	31	2.33	1	15.93	81	0.05				0.02	6.82	10.23	26.35	0.62	40.61	1.12											
Рйболо 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01										
Итого за Завтрак	656	28.15	24	94.61	707	0.54	17.03	25.31	0.09	0.38	78.6	211.88	429.03	11.51	798.8	157.01	0.04	0.02									
Обед																											
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5.81	3	15.88	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 мясной "Соусный"	100	13.22	21	13.22	295	0.07	1.02	0.8	0.28	0.11	14.24	18.73	129.95	1.45	200.87	21.67	0.03	10.23	ТТК								
Рис отварной с овощами	180	4.19	9	41.86	268	0.06	0.57	48.28	0.18	0.04	25.9	33.55	99.64	0.87	99.62	101.68	0.01		450		2003						
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376		2015						
Хлеб ржаной	38	2.51		12.69	66	0.07				0.03	6.84	7.22	33.06	1.52	51.68	2.13											
Батончик к чаю	20	1.5	1	10.28	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72											
Итого за Обед	813	27.43	34	108.98	864	0.32	3.05	49.37	0.46	0.57	77.62	82.24	340.49	6.07	496.99	198.15	0.07	10.3									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2											
Рйболо 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01										
Хлебцы с сыром	100	14.49	14	37.52	339	0.1	0.2	114.84	0.56	0.16	27.234	19.47	210.57	1.11	101.91	30.75	0.01	4.19	533		2003						
Итого за Полдник	430	15.01	15	70.46	488	0.16	13.2	114.84	0.56	0.21	307.14	39.17	238.87	6.77	703.31	35.35	0.02	4.19									
Итого за день		70.59	73	274.05	2 049	1.02	33.28	189.52	1.11	1.16	483.36	333.29	1 008.39	24.35	1 999.1	390.51	0.13	14.51									

2 день, 1 неделя

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Завтрак										Обед							
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг					
Котлета "Ланокет" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК			
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,28	1	1	5	0,02		5		0,02	11,5	7	21	0,3	70,5		0,01		71		2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015	
Батон йодированный	36	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3						
Итого за Завтрак	581	21,69	27	70,73	618	0,38	33,47	60,17	0,14	0,34	106,83	83,22	316,57	4,88	1 223,51	114,66	0,12	0,01				
Обед																						
Суп картофельный с зел. горошком, мясом 255	255	2,5	3	11,3	80																	
Пюре из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	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	
Макарона отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309		2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	6,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Обед	800	24,68	44	100,96	897	0,23	1,23	26,3	0,61	0,19	55,97	42,4	252,47	5,78	439,86	202,45	0,03	19,41				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за день		50,5	84	228,25	1 879	0,67	47,7	88,87	0,75	0,58	198,34	145,63	600,22	16,36	2 267,58	321,73	0,16	19,42				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	So, мг									
Завтрак																											
Буженина мясная с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК								
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55		1,9	12	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			71								
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377								
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	64	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15											
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Итого за Завтрак	602	14,31	29	58,69	559	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76									
Обед																											
Расходник Ленинградский с перловой сметаной 250/10	260	2,69	6	17,28	136	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	96								
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/60	310	15,49	30	56,29	559	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,86	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	265								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376								
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34											
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Итого за Обед	829	21,46	37	106,9	850	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1151,09	251,81	0,06	17,1									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01										
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410								
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02										
Итого за день		42,94	72	242,11	1812	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2506,03	336,07	0,11	33,66									

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак					Обед					Полдник								
									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						
Улеш из птицы 50/50		100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015						
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,53	7	47,57	296	0,37		25,2		0,09	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015						
Овощи натуральные свежие (огурцы)		50	0,28		1	5	0,02		5		0,02	11,5	7	21	0,3	70,5		0,01		71	2015						
Чай с сахаром 200/15		215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
Батон хлебопекарный		31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				2015						
Оладьи шт		35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,05	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			ТТК							
Итого за Завтрак		611	29,83	26	96,74	745	0,58	3,04	54,77	0,13	0,4	88,08	213,45	479,8	9,34	773,81	110,67	0,13	0,04								
Суп картофельный с яйцом		250	3,96	6	19,98	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2015						
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 250/30 (говяд. конс.)		280	12,67	6	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК							
Напиток из смеси сухофруктов		200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015						
Хлеб ржаной		45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	38,15	1,8	61,2	2,52										
Булочка домашняя с сахаром		50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015						
Итого за Обед		825	24,61	18	138,45	812	1,47	72,27	41,08	0,31	1,99	104,89	121,36	392,91	9,25	2 306,74	212,03	0,13	0,08								
Сок в индивидуальной упаковке		200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,9	240	2										
Яблочко 1 шт		130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01									
Хачапури с сыром		100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003						
Итого за Полдник		430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	228,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19								
Итого за день			69,45	59	306,65	2 045	2,21	88,51	210,69	1	2,6	500,11	373,88	1 111,58	25,36	3 783,86	358,05	0,28	4,31								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																																			
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																				Обед																			
Гречка "Болоньезе"	80	9.4	15	5.68	195	0.05	5.4	0.56	0.18	0.1	9.48	17.58	106.4	1.7	185.53	26.68		6.71					ТТК																
Макарона отварные	180	7.56	5	48.21	271	0.12		24.8	0.09	0.04	25.41	11.57	63.48	1.46	85.14	120.03	0.02	0.02					309	2015															
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0.25		15.18	63		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4								377	2015															
Батон модифицированный	42	3.15	1	21.59	110	0.07				0.02	9.24	13.86	35.7	0.84	55.02	1.51																							
Пирожное газированное помадой	35	3.6	9	36	236			0.55			0.2	0.1	0.81	0.01	0.87	0.01																							
Итого за Завтрак	557	23.96	30	126.66	875	0.24	7.5	25.91	0.27	0.17	51.58	48.11	215.73	4.88	360.96	148.23	0.02	6.73																					
Щи из свежей капусты с картофелем																																							
	250	1.87	4	8.96	84	0.09	29.4	0.29		0.38	42.83	20.89	46.24	1.39	300.36	73.8	0.02	0.07					88	2015															
Медальон из курицы	100	21.7	15	21.48	304	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	33.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02					496	2004															
Картофельное пюре	180	3.97	6	26.5	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															
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0.26		15.24	63		2.9			0.01	8.05	5.24	9.78	0.89	36.66								377	2015															
Хлеб ржаной	43	2.84	1	14.36	75	0.08				0.03	7.74	8.17	37.41	1.72	58.48	2.41																							
Печенье 1шт	20	1.1	7	11.9	111			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16																								
Итого за Обед	815	31.74	33	98.44	815	0.5	64.76	64.12	0.4	0.77	149.03	107.94	426.02	7.56	1 532.19	210.94	0.17	0.09																					
Полдник																																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14		2.8	240	2																						
Гречка 1 шт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01																						
Пирожок с конфитуром	100	5.7	5	39.07	229	0.08		10.76	0.1	0.04	12.5	7.51	45.69	0.56	56.47	26.25	0.01						406	2015															
Итого за Полдник	430	6.16	5	71.12	369	0.12	5.75	10.76	0.1	0.09	48.35	29.31	78.09	5.66	476.72	29.4	0.02																						
Итого за день		61.86	68	296.22	2 059	0.86	78.01	100.79	0.77	1.03	248.96	185.36	719.84	18.1	2 389.87	388.57	0.21	6.82																					

6 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур				
						Витамины														Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	Na, мг	Se, мг														
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	166	Завтрак														0,19	3,32	44,18	0,26	0,15	77,2	90,03	312,07	3,08	466,3	185,72	0,01		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,04	111,41												ТТК	2015				
Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,2		0,7	4	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,26	0,72	66,36	72,91											302	2015					
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г5	220	0,26		15,18	63	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	72,91										71	2015						
Батон подорожаный	39	2,33	1	20,05	102	2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4											377	2015						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4																	
Итого за Завтрак	584	20,19	22	105,94	705			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16																		
Обед																																	
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд.конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,86	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,89	74,33	0,03	0,07	102									102	2015				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,85	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК														
Картофель запеченный с овощами натуральными свежими 180/30	210	5,45	19	43,63	368	0,33	52,8	3,11		0,2	64,21	66,77	172,38	3,06	1 528,38	349,2	0,09		314/71									2015					
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25												376	2015					
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29																	
Итого за Обед	803	27,6	43	99,02	897	0,72	64,77	5,21	0,29	0,76	127,3	130,93	432,14	8,8	2 271,47	446,49	0,15	10,3															
Полдник																																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2																	
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01																
Сдобная с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК														
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01																
Итого за день		51,92	78	261,52	1 966	0,97	81,09	51,79	0,55	0,96	240,04	240,97	775,39	17,58	3 341,98	636,83	0,17	10,3															

Принем 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг	С, мг	С, мг	С, мг	С, мг	С, мг			
1 День, 2 недели																											
Завтрак																											
Печенье "Солнечный" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК								
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302								
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				2015								
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			376								
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		2015								
Итого за Завтрак	684	16,46	23	105,07	695	0,2	15,48	33,62	0,24	0,14	69,08	74,2	214,9	6,07	628,36	113,75	0,02	4,33									
Обед																											
Суп с макаронными изделиями, курицей 250/15	265	7,34	3	15,86	120																						
Утка на кости 50/50 (грудинка, крыло)	100	18,49	6	3,73	144														111								
Картофель отварной	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	2015								
Чай с лимоном, сахарным сиропом 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				302								
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			2015								
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Обед	815	39,69	23	104,26	788	0,42	2,1	25,21	0,09	0,21	37,24	177,42	286,56	7,95	391,46	74,3	0,02	0,02									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,03	14	8	14	2,8	240	2											
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01										
Хлеб пшеничный с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533								
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19	2003								
Итого за день		71,16	61	279,79	1971	0,78	30,78	173,67	0,89	0,56	413,46	290,79	740,33	20,79	1723,13	223,4	0,06	8,54									

2 день, 2 недели

Принем пищу, 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	Ca, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК						
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,18		63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015					
Батон йодированный	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,85	56,33	1,55									
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01									
Итого за Завтрак	573	22,47	32	95	764	0,34	34,28	32,61	0,39	0,3	89,05	77,8	294,59	4,83	1 200,51	113,45	0,08	10,23							
Обед																									
Салатка по-домашнему из птицы 250/15	265	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,06	158	2004					
Плов со свинойной с овощами натуральными свежими 250/30	280	14,99	30	54,61	548	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	265	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62									
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72									
Итого за Обед	809	23,93	37	99,03	821	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Рисово 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01								
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК							
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01								
Итого за день		50,53	82	250,59	1 949	0,74	62,49	40,85	0,85	1,03	217,2	203,9	719,32	17,67	2 860,82	346,71	0,14	27,34							

3 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг						
Завтрак																							
Упани из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	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			
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	268	0,06	0,57	48,28	0,18	0,04	25,9	33,55	89,64	0,87	99,62	101,68	0,01		450	2003			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376			
Батон, калорийный	27	2,03	1	13,88	71		0,04			0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				2015			
Сливочное 1 шт	130	0,52	1	12,74	61		0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	652	18,28	40	88,03	783	0,2	14,8	49,77	0,7	0,21	77,78	79,27	299,67	7,39	810,15	185,99	0,03	19,39					
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,38	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 220/30	255	16,11	32	33,9	489	0,31	47,11	1,97	0,57	0,28	49,47	76,12	284,24	4,79	1 467,83	120,98	0,07	21,39	289	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376			
Хлеб ржаной	48	3,17	1	16,03	84		0,09			0,04	8,64	9,12	41,76	1,92	65,28	2,69				2015			
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	86		0,04	0,11	2,38	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31				ТТК			
Итого за Обед	803	23,48	39	91,53	818	0,53	67,13	4,65	0,61	0,76	132,82	119,41	418,5	9,42	1 948,3	225,49	0,1	21,4					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01						
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015			
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02						
Итого за день		48,93	85	256,08	2 004	0,86	87,68	66,39	1,42	1,06	261,33	229,51	804,97	22,57	3 246,77	446,34	0,15	40,79					

4 День, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецен-туры	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		
4 день, 2 недели																				
Завтрак																				
Биточек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,66	19,84	167,27	0,75	119,46	23,41	0,06	1,73		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302		
Овощи натуральные свежие (огурцы)	35	0,2		0,7	4	0,01				0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,26		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			71		
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	6,12	8,98	22,1	0,52	34,06	0,94		377		
Пирог "Нанник"	50	2,84	8	24,5	182	0,04	0,06	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,78	0,33	50,12	1,33	0,01			
Итого за Завтрак	581	30,98	29	103,46	804	0,47	4,33	68,7	0,26	0,36	184,46	183,14	460,26	7,58	550,48	86,16	0,08	1,74		
Обед																				
Суп картофельный с мясом	250	3,86	6	19,98	148	0,19	23,36	26,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	665,03	76,45	0,04	0,07		
Гуляш "Болоньезе"	100	11,75	19	7,1	243	0,06	6,76	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		97		
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	26,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	8,36		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			119		
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,56	2,02		376		
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,26	21,25	0,5	32,75	0,9		2015		
Итого за Обед	806	27,63	31	115,19	852	0,47	30,2	50,82	0,53	0,67	86,16	85,95	354,59	8,29	1110,29	232,75	0,06	8,48		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Рисовое 1 шп	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01			
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19		
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	533		
Итого за день		73,62	75	289,11	2144	1,1	47,73	294,36	1,37	1,24	577,76	308,26	1053,72	22,64	2364,08	354,26	0,16	14,41		

5 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг												
Завтрак																													
Котлета "Ланкомс" из мяса птицы	100	14.54	20	9.7	280	0.1	2.21	23.91	0.03	0.13	24.26	20.16	139.79	1.4	171.56	23.14	0.06	0.01	ТТК							2015			
Картофельное пюре	180	3.97	6	26.5	178	0.02	31.16	31.26	0.11	0.16	57.9	39.78	117.94	1.64	909.04	90.22	0.05		312							2015			
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0.33		1.14	7	0.02	7.5	0.05		0.01	4.2	7.8	6	0.3	87	0.6			71							2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376							2015			
Батон йодированный	20	1.5	1	10.28	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72													
Печенье 1шт	20	1.1	7	11.9	111			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16														
Итого за Завтрак	565	21.64	34	74.55	689	0.35	40.97	55.23	0.14	0.32	96.03	76.76	288.08	4.56	1219.21	114.68	0.11	0.01											
Обед																													
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1.95	6	8.85	97	0.09	24.94	10.29	0.01	0.39	46.83	20.19	49.24	1.31	292.76	74.4	0.02	0.07	88							2015			
Бризоль куриная	100	23.83	18	6.32	261	0.09	1.56	43.83	0.39	0.21	28.63	19.22	184.72	0.66	202.74	45.36	0.11	0.02	ТТК										
Мякнорны отарные	180	7.56	5	48.21	271	0.12		24.8	0.09	0.04	25.41	11.57	63.46	1.46	85.14	120.03	0.02	0.02	309							2015			
Чай с лимонном, сахарным песоком 200/15/5	220	0.25		15.18	63		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4				377							2015			
Хлеб ржаной	30	1.98		10.02	52	0.05				0.02	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.68													
Булочка домашняя с сахаром	50	4.53	5	30.72	184			3	0.03	0.01	0.7	0.14	2.31	0.03	1.74				424							2015			
Итого за Обед	840	40.1	34	119.3	948	0.35	28.6	81.92	0.52	0.68	114.22	61.82	335.19	5.53	656.58	241.47	0.15	0.11											
Полдник																													
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2													
Груша 1 шт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01												
Пирожок с конфитуром	100	5.7	5	39.07	229	0.08		10.76	0.1	0.04	12.5	7.51	45.69	0.56	58.47	26.25	0.01		406							2015			
Итого за Полдник	430	6.16	5	71.12	369	0.12	5.75	10.76	0.1	0.06	48.35	29.31	78.09	5.66	476.72	29.4	0.02												
Итого за день		67.9	73	264.97	2006	0.82	75.32	147.91	0.76	1.09	258.6	169.89	701.36	15.75	2352.51	385.55	0.29	0.12											

6 день, 2 недели																					
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Запеканка картофельная с мясными продуктами с соусом 200/30	230	22,14	11	32,64	307	0,61	37,93	22,78		0,97	26,23	65,61	339,2	7,21	1 238,51	20,35	0,05		284	2015	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,28		1	5	0,02		5		0,02	11,5	7	21	0,3	70,5		0,01		71	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,86	28,05	0,66	43,23	1,19					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	553	26,25	19	77,68	572	0,68	40,03	27,79		1,02	52,26	88,52	397,7	9,04	1 395,8	21,54	0,06				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,34	4	19,91	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	2015	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	11К		
Рис отварной с овощами	180	4,19	9	41,88	288	0,06	0,57	48,28	0,18	0,04	25,9	33,56	99,64	0,87	99,62	101,66	0,01		450	2003	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79					
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	86	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Итого за Обед	807	24,94	35	113,58	875	0,41	25,1	49,9	1,27	0,64	84,83	105,22	376,96	6,71	1 087,04	202,47	0,15	10,3			
Итого за день		51,19	54	191,26	1 447	1,09	65,13	77,69	1,27	1,66	137,09	193,74	776,66	15,75	2 472,84	224,01	0,21	10,3			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	So, мг	
Итого за весь период	710,59	884	3 140,6	23 331	11,81	770	1 409,16	11,76	13,89	3 735,23	2 895,01	9 707,17	237,13	31 088,57	4 412,03	2,06	190,72	
Среднее значение за период	59,22	72	261,72	1 944,25	0,98	64,17	117,43	0,98	1,16	311,27	241,25	808,93	19,76	2 590,71	367,67	0,17	15,89	

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тучельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.