

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,			Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	
Завтрак														
Оладьи	140	10,350	14,478	34,320	309,022	17,360	98,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,250	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,400	8,240	4,400	0,665	376
Молоко стучинное	30	2,160	2,550	16,850	66,190	0,018	14,100	0,540	0,060	92,100	65,700	10,200	0,060	
Итого за завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908	17,417	118,97	0,14	0,94	189,884	87,994	42,866	4,988	
Обед														
Зеленый горошек	30	0,931	0,060	1,952	12,072	0,033	0,390	15,015	0,060	6,006	16,619	6,306	0,210	15
Щи из свеклы капуста с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,363	0,066	0,551	218,333	2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124
Тфтели Нежные с соусом 70/4гр.	110	8,217	18,851	9,278	237,838	0,351	0,152	60,000	1,835	11,418	87,760	15,170	0,817	Форменное
Рис отварной	180	4,606	6,880	48,180	273,154	0,052	40,400	2,000	1,048	5,200	97,500	32,900	0,650	302
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	9,340	5,000	0,895	377
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	189,000	0,060	2,295	3,000	1,800	7,400	19,500	3,900	0,600	
Батон йодированный	30	2,250	6,870	15,420	78,510	0,033	0,530		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	860	20,335	32,908	109,421	815,197	0,588	4,141	337,348	2	7,295	79,426	264,404	101,495	4,398
Полдник														
Выпечное изделие(Пирожок с вишней)	60	3,864	3,485	150,227	608,1	0,081	1,084	132,020	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Соки в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000							
Итого за Полдник	390	5,374	3,736	58,497	299,108	0,119	1,084	138,39	5,25	33,852	53,47	18,588	3,4	
Итого за день	1785	38,909	53,774	246,373	1625,213	18,134	5,878	594,708	7,39	9,913	303,162	425,868	162,16	12,786

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,			Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
Завтрак															
Каша молочная Дружба	200	6,833	9,575	41,071	268,768	0,153	2,490	50,976	0,308	117,112	167,559	42,619	0,957	693	
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	17,419	84,439	13,666	1,128	769	
Каша с молоком витаминизированный	200	3,771	3,888	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693	
Бутерброд с маслом колбасно-яичными	36	3,115	9,091	10,280	135,369	0,072	0,420		0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2	
Итого за завтрак	535	22,74	30,771	128,688	882,687	0,411	6,712	88,29	0	5,637	262,608	394,198	91,515	3,605	
Обед															
Овощи натуральные свежемороженор(Спаржег солёный)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,996	0,315	2	
Суп-пюре на курином бульоне с курочкой	250	4,148	4,324	15,497	117,498	0,049	0,560	230,221	0,129	1,011	8,964	27,559	8,124	0,454	146
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	296,832	0,535	0,185	7,500	1,875	11,784	121,852	18,035	0,225	367	
Каша ржаная рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709	0,357	5,976	33,475	1,499	16,600	247,340	166,000	5,961	608	
Компот из сухих фруктов	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,600	0,400		0,600	15,362	5,997	1,259	839	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	189,000	0,060	2,295	3,000	1,800	7,400	19,500	3,900	0,600		
Батон йодированный	30	2,250	6,870	15,420	78,510	0,033	0,530		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	825	31,16	38,75	126,118	977,852	1,059	9,876	344,776	6,825	48,567	440,740	209,055	8,775		
Полдник															
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,860	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	8,471	1,736	11,759	36,647	7,983	1,100	738	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,195			29,792	25,088	18,816	3,606		
Соки в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000								
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	1,736	41,551	61,735	26,799	4,706		
Итого за день	1780	59,207	79,793	321,395	2166,529	1,586	17,789	444,673	7,429	14,388	352,726	896,673	327,369	17,086	



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
		3 день, 1 неделя		3 день, 1 неделя		3 день, 1 неделя		3 день, 1 неделя		3 день, 1 неделя		3 день, 1 неделя			3 день, 1 неделя
Завтрак															
Овощи натуральные свежие(суперц)Зеленый горошек	30	0,203	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148 2	
Хлебца "Марюк"	90	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148 2	
Картофельная поря	180	9,830	4,238	9,170	114,832	0,090	0,880	8,800	2,580	0,880	27,670	143,840	32,650	Фирменные	
Чай с лимонном сахарным песком 200г/15гр.	220	3,908	6,473	26,438	179,631	0,196	0,216	42,884		0,838	47,824	113,638	39,200	1,413 312	
Батон йодированный	40	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895 377	
Итого за Завтрак	560	17,449	12,047	72,483	468,141	0,351	1,357	158,454	4,58	2,468	100,588	310,626	90,363	3,084	
Обед															
Салат из бланшированной капусты с мясным и капустным салатом из квашеной капусты	60	0,831	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335 43	
Суп гороховый	250	7,295	11,205	21,635	216,527	0,285	0,285	252,295	0,000	2,475	37,987	125,451	43,632	2,281 139	
Плов с мясом	280	22,720	42,333	85,700	814,677	0,792	0,058	306,660		5,557	24,264	327,597	83,127	1,359 433	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,113	5,400	8,240	4,400	0,865 376	
Батон йодированный	30	1,980	10,020	48,000	206,000	0,060	2,295	3,000		1,800	19,500	3,900	0,360	0,600	
Хлеб дикий	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	865	35,367	57,509	153,45	1272,851	1,169	3,523	683,878	0	11,733	97,813	499,852	160,091	5,800	
Полдник															
Выпечное изделие(Слобца с кофеинатором)	60	3,627	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	156,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535 Фирменное	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день															
Итого за день	1815	58,153	81,584	282,85	2086,074	1,655	4,951	1007,338	9,58	14,313	232,024	860,253	268,574	12,222	
4 день, 1 неделя															
Завтрак															
Шницель из свиных рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,090	97	
Макаронные отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800 309	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865 376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за Завтрак	545	22,553	31,168	105,251	791,73	0,677	4,468	31,81	0	5,998	44,47	230,45	58,690	3,365	
Обед															
Овощи натуральные свежие(суперц)Суперц соевый	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173 2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,098	0,075	206,816	0,000	2,303	35,012	58,081	24,759	1,092 82	
Жаркое под-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,309	2,590	219,200		1,738	36,518	208,708	67,392	3,065 460	
Чай с лимонном сахарным песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895 377	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	206,000	0,060	2,295	3,000		1,800	19,500	3,900	0,360	0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	815	17,688	17,455	94,544	607,628	0,513	5,807	430,655	2	6,396	90,517	306,018	105,899	6,215	
Полдник															
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,296	32,454	235,137	0,088	2,575	27,717		2,326	54,799	107,591	13,677	0,749 741	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,806	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,355	
Итого за день															
Итого за день	1795	51,739	56,591	269,059	1792,517	1,329	12,851	493,318	6	14,72	219,578	669,147	197,082	13,955	

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетич. ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Е, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным 165г/гр.	170	15,586	22,092	272,397	0,095	4,392	353,217		1,998	110,786	253,437	19,234	2,866	210	
Пирожок с конфетами	100	6,434	5,775	43,092	0,101	1,802	220,200	2,085	2,782	22,443	65,620	11,853	0,984		
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500		0,001	5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак	545	28,73	29,658	91,767	0,263	7,567	573,917	2,085	5,79	150,029	366,297	43,287	5,445		
Обед															
Салат натуральный свежий(помидор)Утра вбачивал	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980		0,140	4,599	9,097	6,968	0,315	2	
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	0,146	0,437	203,368		1,096	17,025	76,447	31,078	65,660	55	
Паста болонезе	280	10,601	25,570	6,429	0,489	0,364	602,000	3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Форменное		
Компот из сухофруктов	300	0,427	0,019	31,496	0,004	0,582		0,388	0,500	14,938	5,820	1,224	639		
Хлеб ржаной	30	1,990	0,800	10,020	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	840	1,627	0,670	36,370	0,051	3,136	4,000		2,273	21,656	43,166	20,449	0,634	739	
Полдник															
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	0,069	1,363	3,512			23,792	25,068	18,816	3,606		
Груша	160	0,627	0,470	16,170	0,031	3,136		4,000							
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020										
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	0,12	1,383	6,548	4	2,273	51,448	68,274	39,264	4,24		
Итого за день	1905	34,16	35,573	190,348	0,434	8,95	593,701	10,085	8,063	231,289	459,659	101,367	13,291		
6 день, 1 неделя															
Завтрак															
Завсезона из творога с рисом	150	22,864	14,958	30,683	0,059	5,421	87,369		1,695	193,908	297,878	38,317	0,901	362	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500		0,001	5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Молоко ступенное	50	3,600	4,250	27,750	0,030	0,900	23,500		0,100	153,500	109,500	17,000	0,100		
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	0,032		36,938			4,716	17,317	3,109	0,250	Форменное	
Итого за завтрак	505	33,245	28,662	123,394	0,198	7,694	148,305	0	2,815	368,924	471,935	70,626	2,836		
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	280	2,106	6,391	103,383	0,066	0,551	216,333		2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124	
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	0,059	0,468	83,941		4,918	12,880	147,667	63,161	1,327	Фирменное	
Макаронные отварные	160	7,963	5,772	50,822	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500		0,001	5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Хлеб ржаной	30	1,990	0,800	10,020	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	815	1,627	0,670	36,370	0,051	3,136	4,000		2,273	21,656	43,166	20,449	0,634	739	
Полдник															
Выпечное изделие(Слойка с конфетами)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	28	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	0,038	6,370		4,000		20,384	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020										
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,308		
Итого за день	1710	40,209	41,34	216,681	0,364	7,765	316,247	9	2,927	432,341	546,798	107,562	9,78		

Прием пищи, наименование блюда	1 день, 2 недели										Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	Фосфор, мг	
Завтрак																			
Бюшкет	225	13,440	12,078	47,460	352,302	0,147	3,066			0,880	209,160	0,040	32,340	1,260	738				
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370			20,384	14,014	11,466	2,803						
Чай с лимонной сахарной пастой 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	2,000			0,010	7,400	5,000	0,895	377					
Молоко ступенчатое	25	1,800	2,125	13,875	81,825	0,015	0,450			0,050	76,750	54,750	8,500	0,050					
Итого за завтрак	600	15,995	14,310	88,97	545,648	0,203	9,539		2	0,94	313,694	78,144	57,306	5,008					
Обед																			
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913									101					
Суп картофельный с горохом, курой 250/10гр.	260	8,648	4,974	19,290	156,478	0,241		210,139	0,212	2,098	33,900	106,184	38,100	1,960	139				
Соус	40	0,370	1,432	2,393	23,939	0,009	0,116	66,290		0,299	1,828	5,190	2,616	0,104	528				
Биточек мясной "Сельдь"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		18,116		2,640	9,940	114,949	32,523	1,068	Фирменное				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,490	48,969	288,464	0,389	6,170	18,884		1,131	17,140	255,396	171,400	5,742	508				
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	2,295	3,000		1,800				0,600					
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000		0,060				0,510	19,500	3,900	0,360						
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			8,478	79,808	509,449	252,909	10,659					
Итого за Обед	875	37,757	32,06	121,795	926,746	1,024	9,524	316,929	0,212	8,478	79,808	509,449	252,909	10,659					
Полдник																			
Выпечное изделие(Пирожок с кофефином)	60	3,864	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738				
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		4,000	29,792	25,088	18,816	3,606						
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020													
Итого за Полдник	420	5,491	4,155	62,221	306,249	0,112	1,084	133,166	5,25	1,878	43,26	64,544	25,938	4,203					
Итого за день	1895	59,243	50,525	272,986	1763,643	1,339	14,047	472,805	7,462	11,096	430,762	652,137	336,163	19,91					
2 день, 2 недели																			
Завтрак																			
Напитки	90	16,046	6,869	13,226	178,905	0,074		55,400		0,880	21,884	0,040	55,928	1,166	Фирменное				
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	27,069	168,975	0,201	0,206	33,210		0,590	47,112	115,326	40,080	1,452	312				
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376					
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,900	0,720					
Итого за завтрак	545	24,701	13,638	66,194	566,315	0,342	1,581	89,110	0	2,49	86,796	162,606	106,208	4,203					
Обед																			
Салат из белокочанной капусты с огурцом(Ароматный)Салат из вешенкой капуста	50	0,627	5,020	1,654	54,305	0,015	0,076	1,507		2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	49				
Рассольник Ленинградский	250	3,558	5,395	16,588	125,056	0,109	0,211	202,863	0,101	2,347	16,771	70,343	25,343	0,946	132				
Рыба тушеная с овощами 50/50гр.	100	10,576	6,362	3,816	114,821	0,098	0,068	565,785		2,359	29,414	167,184	34,304	0,763	374				
Рис отварной	180	4,578	5,328	48,012	256,312	0,052		30,300		0,766	5,184	97,200	32,400	0,648	302				
Чай с лимонной сахарной пастой 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377				
Батон йодированный	30	1,980	10,020	48,000		0,060	2,295	3,000		1,800				0,600					
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	19,500	3,900	0,360						
Итого за Обед	860	23,814	29,022	110,699	745,246	0,37	3,403	804,055	2,101	10,037	80,756	378,983	106,478	4,488					
Полдник																			
Выпечное изделие(Пирожок с капустой,яблком)	60	5,595	8,004	21,307	179,645	0,068	1,736	53,015		2,738	25,405	66,914	17,273	0,924	738				
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		4,000	29,792	25,088	18,816	3,606						
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020													
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,667	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,002	36,089	4,53					
Итого за день	1825	55,737	45,334	254,57	1649,228	0,831	6,722	949,316	6,101	15,265	221,749	633,591	252,775	13,221					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
															Энергетическая ценность, ккал
Завтрак															
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	288,788	0,153	2,480	50,976	117,112	167,559	42,619	0,957	693		
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,834	19,593	61,050	1,834	738		
Квас с молотом витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693	
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840	0,840	0,860	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за завтрак	540	19,734	19,422	131,884	781,262	0,348	6,374	86,443	4,522	285,675	367,659	91,629	4,253		
Обед															
Овощи натуральные свежемороженые(Огурец соленый)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	66,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,098	0,075	206,816	0,000	2,303	35,912	58,081	24,759	1,062	82
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	296,832	0,535	0,185	7,500	1,875	11,784	121,852	18,036	0,226	367	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,969	288,484	0,369	6,170	18,884	1,131	17,140	255,386	171,400	5,742	508	
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,600	0,400	0,600	15,392	5,997	1,259	639		
Хлеб ржаной	30	1,990	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,300	3,900	0,360		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,630	0,510	5,700	19,300	3,900	0,360		
Итого за Обед	825	30,078	39,145	124,436	970,358	1,12	9,565	306,78	0,4	7,759	479,308	231,09	9,594		
Полдник															
Выпечное изделие(Слоица с кофе(фасолью))	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	28	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,261	0,038	6,370	4,000	20,384	14,014	11,466	2,803			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	86,600	0,020	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338		
Уголок за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,002	0,115	12,393	374,435	896,742	340,839	17,225				
Уголок за день	1755	55,149	70,575	313,237	2108,702	1,583	16,01	558,029	10,234	12,393	374,435	896,742	17,225		
4 день, 2 недели															
Завтрак															
Пирожок с яблоком	100	18,285	4,190	3,612	125,289	0,066	0,198	127,644	1,289	6,557	136,222	68,817	0,173	290	
Макаронные изделия	180	5,978	4,914	38,124	220,633	0,135	2,322	27,270	1,679	13,500	62,640	24,300	1,350	333	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,475	0,001	0,113	0,500	0,340	3,500	13,000	2,600	0,240		
Батон йодированный	40	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	0,420	0,340	4,716	17,317	3,109	0,250		
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,683	19,082	153,622	0,032	3,053	192,35	0	3,318	35,973	237,419	103,226	2,878	
Итого за завтрак	565	28,044	17,398	86,137	613,309	0,256	3,053	192,35	0	3,318	35,973	237,419	103,226	2,878	
Обед															
Овощи натуральные свежемороженые(Зеленый горошек)	35	0,242	0,035	3,913	0,010	0,104	1,039	0,035	0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	2	
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679	0,146	0,437	203,368	1,996	17,025	76,447	31,018	65,660	65	
Плов с рисом	240	19,474	36,257	73,458	698,040	0,679	0,049	261,700	4,750	20,785	280,751	71,228	1,164	433	
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,310	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,300	3,900	0,360		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,630	0,510	5,700	19,300	3,900	0,360		
Итого за Обед	820	29,331	40,096	134,552	1016,382	0,931	3,636	469,707	2	8,201	56,777	396,427	115,994	68,852	
Полдник															
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,788	15,964	4,547	17,419	84,439	13,886	1,128	769	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	3,136	29,792	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000	4,000	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734		
Итого за Полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,759	19,1	4	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734	
Итого за день	1845	68,023	67,58	314,492	2138,285	1,381	9,449	681,157	6	16,066	139,951	743,373	251,722	76,484	

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Жиры, г		Углеводы, г		Витамины		Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	№ рецептуры	
5 дней, 2 недели															
Энергетическая ценность,															
Завтрак															
Выпечное изделие (Вагрюшка с творогом)	100	13,298	9,696	44,452	0,119	3,467	36,515		3,107	73,136	144,196	10,436	1,013	741	
Каша перловая с молоком	250	8,016	11,924	34,828	0,226	2,526	64,414		1,600	169,213	235,254	58,996	1,559	302	
Кавал с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,950	30,510	1,022	693	
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,002	0,010	0,100		0,010	2,000	1,100	0,600	0,030	377	
Итого за завтрак	570	25,13	25,303	99,344	0,39	7,047	122,379	2	4,729	364,719	493,6	108,542	3,624		
Обед															
Овощи натуральные (свежемороженая) (Супурец соевый)	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980		0,140	4,899	9,097	6,988	0,315	2	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	0,066	0,551	218,333		2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124	
Паста болоньеза	280	10,601	25,570	6,429	0,089	0,364	602,000		3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Ферментное	
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,216	0,011	0,210	122,550		0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343	
Батон йодированный	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,670	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	835	17,657	33,101	64,936	0,38	4,26	1015,863	97,5	8,429	86,09	120,884	84,712	3,989		
Полдник															
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	0,081	2,527	28,452		2,051	58,325	108,845	13,549	0,706	741	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	0,031		3,136			29,782	25,088	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020					4,000					
Итого за Полдник	435	11,507	7,621	68,009	0,132	2,527	31,598	4	2,051	88,117	133,933	32,365	4,312		
Итого за день	970	54,294	66,025	232,289	1,202	13,834	1169,83	103,5	15,209	538,928	748,417	225,619	11,925		
Б день, 2 недели															
Энергетическая ценность,															
Завтрак															
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	0,059	0,488	83,941		4,918	12,880	147,667	63,161	1,327	Ферментное	
Мясорыб стейк	180	7,963	5,772	50,822	0,180	3,096	31,310		2,198	18,000	83,520	32,400	1,800	309	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	6,500			5,400	8,240	4,400	0,895	376	
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,960	0,044	0,840			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за Завтрак	535	29,714	20,827	86,799	0,284	4,517	115,751	0	7,706	43,88	265,427	105,161	4,472		
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из мясной капусты	50	0,776	2,542	4,697	0,015	0,396	101,185		1,160	20,385	15,045	20,860	0,280	43	
Суп картофельный с яйцом, куром 200/10гр.	210	5,810	4,928	15,934	0,131	0,288	191,739		1,682	19,040	76,668	25,820	1,130	128	
Гуляш со свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	0,482	0,167	6,750		1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,498	0,357	5,978	33,475		1,489	16,800	247,340	166,000	5,561	509	
Компот из фруктов плодово	200	0,223	0,223	29,476	0,017	0,223	2,793		0,112	9,658	6,145	5,027	1,301	631	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,670	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	790	1,627	0,670	36,370	0,051	0,051	3,136	4,000		29,792	25,098	16,816	3,606		
Полдник															
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	0,067	0,071	158,426		0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020					4,000					
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338		
Итого за день	1715	36,678	33,505	180,086	1,168	5,999	0,45	4,588	283,893	9	7,818	107,297	340,29	142,097	11,416
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ															
Энергетическая ценность,															
Завтрак															
Итого															
Обед															
Итого															
Полдник															
Итого															
Итого за весь период															
Итого за весь период	557,237	610,154	2862,077	19168,604	29,088	108,998	6384,785	86,281	126,972	3045,304	7124,531	2488,43	217,356		
Среднее значение за период	46,4	50,8	238,5	1587,4	2,4	9,1	532,1	7,4	10,6	253,8	593,7	207,4	18,1		

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. Мопильного МП. Тутельяна В.А., 2015 г.

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