

Заместитель главного директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

2022

23.01.11

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

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-ту ры	Сборник рецептов
		Балки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак																	
Наша Дружба молочная каша с маслом сливочным 180/7	187	6	8	32	226	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01	175
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	1,95	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382
Батончик с чаю	33	2	1	17	86	0,05			0,02	7,26	10,89	28,05	0,56	43,23	1,19		
Груша 1 шт	140	1	14	14	64	0,03	7		0,04	29,6	16,8	22,4	2,6	2,7	1,4	0,01	
Печенье 1шт	20	1	7	12	111		0,01		0,01	0,02	0,02	0,11		0,15			
Итого за Завтрак	580	14	20	95	618	0,48	80,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	556,59	56,08	0,02
Обед																	
Суп картофельный с горохом пущенный	250	5	5	19	144	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	455,36	74,32	0,03	102
Котлета говяжья из птицы "Павлова"	100	15	19	10	267	0,1	1		0,1	28	22,8	0,13	1,6	26,8			ТТК
Макарены отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	83,48	1,46	85,14	120,03	0,02
Чай с сахаром 200г/5	215				61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			309
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07		376
Батончик с чаю	18	1	1	9	47	0,03			0,01	3,66	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65		
Итого за Обед	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	266,38	8,2	649,65	221,87	0,09
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	
Пирожок с конфитюром	100	5	5	39	229	0,08		10,78	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,29	0,01
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,78	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	28,65	0,02
Итого за день		53	55	281	1854	1,2	49,9	230,57	2,16	1,41	422,86	196,44	552,51	19,07	1723,71	398,6	0,06

1 день, 2 недели

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	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свинины (рубленый)	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Макароны отварные	150	6	5	40	227	0,1	20,8	0,20	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309		2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1		0,01	2	2,1	5,2	0,07	9,9				306		2015
Батончик к чаю	22	2	1	11	50	0,04			0,01	4,84	7,25	15,7	0,44	28,82	0,79					2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	51		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	607	20	35	87	745	0,29	42,9	0,54	0,19	83,34	55,35	241,83	4,76	534,31	124,13	0,18	17,1			
Обед																				
Суп картофельный с горохом тушеным и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,09	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	205	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290		2015
Рис отварной	180	5	6	48	289	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,29	0,72	66,36	72,91			302		2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	83		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377		2015
Хлеб ржаной	36	2		12	63	0,06			0,03	6,48	0,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Печенье 1шт	20	1	7	12	111		0,01		0,02	0,02	0,11			0,16						
Итого за Обед	811	30	31	109	845	0,47	16,86	33,42	0,13	0,63	86,11	100,27	372,71	6,91	688,01	229,93	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1		20	68	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1шт	140	6	5	39	64	0,03	7	10,76	0,1	0,04	12,3	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		405	2015
Пирожок с конфитуром	100			73	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,3	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01				
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,04	12,3	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01			
Итого за день		57	71	269	1971	0,89	86,78	66,29	0,77	0,92	224,55	187,94	866,63	17,83	1737,79	383,71	0,24	17,17		

2 день, 2 недели

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	
Завтрак																				
Утропашка с начинкой 50/50	100	11	29	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	165,7	251,01	6,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахарным песком 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Батон йодированный	38	3	1	19	84	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3			ТТК	
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				
Итого за Завтрак	511	26	39	116	909	0,56	5,37	41,25	0,75	0,4	98,66	212,59	491,33	10,31	783,99	174,19	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	129	0,18	23,41	0,62	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	2015
Булочка мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	15,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	908,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	31	2	1	10	54	0,05				0,02	5,56	5,89	26,97	1,24	42,15	1,74				
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Итого за Обед	810	21	38	98	924	0,49	55,27	32,08	0,92	0,74	119,79	114,75	397,14	8,17	1755	197,23	0,16	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 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			
Слопка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,86	0,04	2,81	0,02				ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		52	90	271	2,997	1,11	73,64	75,73	1,57	1,19	253,99	347,35	919,65	24,18	3143	376,04	0,2	19,48		

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	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204		8	7	37	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	188,1	1,35	232,44	62,87	0,01	182	2015	
Батон йодированный	31		2	1	16	61	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			2015	
Чай с сахаром 200/15	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Творожок в индивидуальной упаковке	100		7	4	9	102						68								2015	
Булочка домашняя с сахаром	50		5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74			424	2015	
Итого за Завтрак	600		22	17	108	673	0,26	1,41	39,16	0,14	0,21	238,38	92,37	223	2,82	300,04	83,99	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260		7	4	20	146	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
Пюре со сливочной	200		12	24	43	436	0,1	2,85	1,63	0,36	0,12	36,72	51,42	203,03	2,47	319,9	130,6	0,02	13,62	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	34		2		11	59	0,06				0,03	6,12	8,46	29,56	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	24		2	1	12	53	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86				
Рисовый 1 шт	130		1	1	13	51	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01			
Итого за Обед	863		24	30	114	826	0,43	39,64	26,97	0,36	0,60	107,98	117,21	394,74	9,96	1495,06	213,18	0,09	13,80		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Пюре 1 шт	140		1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,6	217	1,4	0,01			
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	85		9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,37	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405		10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,87	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день			56	58	286	1905	0,81	48,16	130,12	0,76	1,03	536,4	216,32	773,71	19,03	304,56	68	0,12	15,96		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	So, мг
Завтрак																			
Творог "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,82	0,12	0,05	20,71	12,33	57,95	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16			2	8														
Батон поджаренный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72			
Чай с сахаром 200/15	215			16	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	391,4	2,6	0,01		
Итого за Завтрак	651	15	22	89	608	0,16	15,48	28,3	0,22	0,13	62,61	62,45	181,89	5,57	592,42	100,92	0,02	4,33	
Обед																			
Распашня ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	19,93	11,07	0,01	0,43	38,88	26,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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
Макароны отварные	180	8	5	48	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
Нарезка из смеси субпродуктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349
Хлеб ржаной	32	2	2	11	56	0,06				0,03	5,76	8,08	27,64	1,28	43,52	1,79			
Батон поджаренный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72			
Итого за Обед	802	33	26	121	857	1,26	20,14	61,46	0,1	1,86	92,03	78,13	350,09	8,33	944,6	229,26	0,17	0,11	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	391,4	2,6	0,01		
Слойка с грифитом	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		53	61	267	1 829	1,48	48,62	92,16	0,32	2,04	190,18	160,59	563,15	19,6	2 141	334,8	0,2	4,44	

5 день, 2 недели

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14	0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК		
Картофельное пюре	180	4	6	27	176	0,2	31,16	31,28	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	609,04	90,22	0,05			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			312		
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9		377		
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	554	22	25	76	636	0,36	34,16	45,27	0,11	0,3	92,39	81,06	317,27	6,07	1 058,54	124,92	0,06			
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	5	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	29,04	56,56	1,64	341,01	66,37	0,03	82		
Пельмени по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,35	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,59	0,17	0,03		
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	236	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	261,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02		
Бобовые отварные (горчица зеленая консервированная)	13			1	4					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Чай с сахаром 200/15	215			15	81		0,1			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Хлеб ржаной	27			9	47	0,05				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,28				
Ватик йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,28				
Итого за Обед	630	31	25	111	799	0,79	19,44	58,27	0,95	2,16	126,09	229,02	606,74	15,25	993,96	284,34	0,22	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	89	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Гречка 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	25,6	16,8	22,4	2,8	217	14	0,01			
Халва с сыром	50	9	9	23	204	0,06	0,12	89,15	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	81,22	18,45	2,52	533		
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,15	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		63	59	246	1 793	1,26	60,72	172,7	1,4	2,52	423,28	346,59	1 087,2	27,59	2 570,72	431,11	0,28	2,84		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в 100 г продукта	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	So, мг			
Итого за весь период	663	782	3 202	22 674	12,78	717,56	1 394,26	12,2	17,6	3 676,95	2 765,92	9 204,98	240,71	27 520,78	4 077,03	2,25	124,87			
Среднее значение за период	55,25	65,17	266,83	1 889,5	1,07	59,0	116,19	1,02	1,46	323,08	230,49	757,08	20,56	2 293,4	369,76	0,19	10,41			

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. Мосилюго М.П., Тульчина В.А., 2016 г.

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

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
2 день, 1 неделя																			
Завтрак																			
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,34	111,41		ТТК	
Картофельное пюре	160	4	8	27	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	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1			5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85			306	
Батон йодированный	22	2	1	11	38	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		2015	
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	25,25			376	
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,37	0,25	57,54	16,31		ТТК	
Итого за Завтрак	567	20	17	70	644	0,37	34,09	42,31	0,29	0,31	136,61	94,36	341,01	3,76	1 301,44	218,73	0,05		
Обед																			
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,96	28,99	101,88	1,52	510,93	86,1	0,05	0,07	
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	322	0,05	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	
Рис отварной	180	5	6	48	263	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,38	72,91		2015	
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,63	0,58	37,99	1,04			
Итого за Обед	816	25	40	107	900	0,35	18,16	44,56	0,65	0,62	88,2	101,75	409,7	6,82	966,96	242,02	0,06	19,46	
Полдник																			
Сыж в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 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		
Овсянка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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	70	242	1 808	0,78	65,25	89,27	0,94	0,96	259,35	218,12	781,89	16,28	2 872,61	465,37	0,12	19,46	

3 день, 1 недели

Прем 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
3 день 1 недели																				
Завтрак																				
Жаркое подомашнему (говяд. кон.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Чай с сахарным песком, лимонной 220/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	
Батон подорожный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,66	44,54	1,22				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,32	0,11		0,16					
Яблоко 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	659	18	15	98	564	0,48	66,64	6,37	0,06	0,31	92,46	90,6	295,31	7,55	1 956,12	136,88	0,09	0,01		
Обед																				
Щи из св. капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	255	3	3	8	69	0,11	24,9	1,28	0,01	0,38	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	
Тестени "Сечиния" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	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	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	296	0,37		25,2	0,09	0,18	24,67	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	1	32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	
Хлеб ржаной	22	1	1	7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,89	29,92	1,23				
Батон подорожный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	797	26	26	114	788	1,4	27,66	31,51	0,22	1,87	55,77	214,9	402,2	11,59	804,84	184,91	0,05	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Грица 1 шт	140	1		14	54	0,03	7			0,04	26,6	16,3	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Яблоко Эсбюмский с сыром 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	83,93	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	83,93	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	823,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день		54	52	276	1 789	2	100,41	101,87	0,54	2,32	378,27	351,74	853,48	25,39	3 284,64	349,18	0,16	6,7		

4 день, 1 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			S, мг
4 день, недели																				
Завтрак																				
Шницель из свиных рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,35	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТХ	
Макароны отварные	100	8	5	48	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	2015	
Бутерброд с сыром 13/20	33	5	4	10	97	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	118,6	11,15	82	0,53	37,64	0,72		1,88	3	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				2015	
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,56			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	558	26	42	103	898	0,23	0,19	64,09	0,67	0,2	161,2	47,07	291,55	4,92	377,7	143,86	0,02	19		
Обед																				
Супинка по-домашнему из ягнцы 250/15	255	5	6	9	110	0,13	11,42	0,31		0,47	24,94	21,1	75,89	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	
Плов со свиной	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,53	0,46	0,16	45,9	64,28	233,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	
Емблин отварные (курицуа консервированная)	15			2	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	6,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378	
Хлеб ржаной	35	2	1	12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,5	1,96				
Батон дрожжевой	25	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	5,68	22,1	0,52	34,05	0,94				
Итого за Обед	806	24	37	105	852	0,37	16,71	2,84	0,46	0,69	91,11	108,16	400,57	7,43	544,67	229,2	0,04	17,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 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			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТХ		
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		55	92	265	2114	0,66	29,9	69,33	1,13	0,94	287,85	175,24	723,3	18,05	1925,377,78	36,11	0,07	36,11		

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,82	0,1	0,02	290	2015	
	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	56,39	72,91			302	2015	
	25	2	1	13	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,3					
	220			15	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,58	0,14	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК		
Итого за Завтрак	595	22	25	108	743	0,26	5,07	68,75	0,26	76,4	73,94	316,47	4,05	484,99	113,95	0,1	0,02			
Обед																				
	260	2	6	13	114	0,09	10,29	10,3	0,01	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	95,1	27,8			ТТК		
	180	4	8	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,02			376	2015	
	35	2		12	53	0,06			0,03	6,48	6,94	31,32	1,44	48,96	2,02					
	35	3	1	18	82	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
Итого за Обед	826	21	40	96	834	0,41	51,15	41,56	0,12	146,43	108,51	371,21	8,34	1426	207,67	0,08	0,07			
Полдник																				
	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	19,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,18	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45		2,52	533	
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	153,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		53	74	261	1 593	0,78	63,84	179,47	0,72	1,12	429,63	218,56	18,66	2 429	343,48	0,19	2,61			