



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ

Д.А. Давыдов Е.А.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрфирма Ярославль"

Милишников Д.А.

do

28.04.2015

Примерное 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 | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------------|--------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 185 | 8 | 8 | 36 | 246 | 0,22 | 1,12 | 37,28 | 0,12 | 0,15 | 120,75 | 49,67 | 184,86 | 1,48 | 221,99 | 49,8 | 0,01 | | 182 | 2015 | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 4 | 4 | 20 | 132 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | | 382 | 2015 | |
| Слойка с сыром | 70 | 9 | 17 | 22 | 277 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 130,95 | 0,57 | 58,33 | 11,58 | 0,01 | 2,9 | т.т.к. | | |
| Фрукт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 1,3 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 585 | 22 | 30 | 91 | 716 | 0,68 | 37,16 | 250,88 | 2,21 | 0,78 | 450,76 | 104,63 | 446,31 | 5,89 | 805,97 | 72,98 | 0,03 | 2,90 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой 250/10 | 260 | 6 | 3 | 16 | 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 | |
| Медальон из курицы | 100 | 22 | 15 | 21 | 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 | |
| Рис отварной | 180 | 5 | 6 | 48 | 269 | 0,05 | | 32 | 0,12 | 0,03 | 13,74 | 32,9 | 101,25 | 0,72 | 66,36 | 72,91 | | | 302 | 2015 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 32 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,6 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 52 | 0,05 | | | | 0,02 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,68 | | | | | |
| Батон иодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,05 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 38 | 25 | 142 | 946 | 1,17 | 3,04 | 68,25 | 0,41 | 1,85 | 81,82 | 98,28 | 419,99 | 7,65 | 475,32 | 192,13 | 0,13 | 0,09 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Фрукт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 13 | 8 | 44 | 302 | 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 | 440 | 14 | 8 | 78 | 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 | | 74 | 63 | 311 | 2116 | 2,0 | 47,2 | 331,1 | 2,7 | 2,7 | 588,1 | 236,7 | 957,1 | 19,8 | 1808,4 | 300,2 | 0,2 | 3,0 | | | |

2 день. 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|------------------|--------------|--------|-----|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба по-солнечному | 75 | 14 | 10 | 3 | 156 | 0,02 | | 30 | 0,26 | 0,05 | | 18,36 | 2,74 | 26,87 | 0,43 | 21,95 | 120,08 | | | тк | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 22 | 146 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | | 46,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | | 312 | 2015 |
| Салат из свеклы с маслом | 70 | 1 | 4 | 6 | 65 | | 0,05 | | | | | 0,2 | 0,11 | 0,23 | 0,01 | 1,49 | 0,15 | | | | 52 | 2015 |
| Батон йодированный | 40 | 3 | 1 | 21 | 105 | 0,06 | | | | 0,02 | | 6,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 52,4 | 1,44 | | | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | | | 15 | 61 | | 0,1 | | | 0,01 | | 5,25 | 4,4 | 6,24 | 0,62 | 25,25 | | | | | 376 | 2015 |
| Итого за Завтрак | 550 | 21 | 16 | 64 | 535 | 0,24 | 26,11 | 56,91 | 0,35 | 0,21 | | 80,82 | 53,59 | 169,57 | 3,43 | 858,38 | 196,98 | 0,04 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из св. капусты с картофелем говяжьей сметаной 250/10/10 | 270 | 4 | 5 | 9 | 103 | 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 | | 87 | 2015 |
| Гуляш мясной 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 | 268,51 | 80,74 | 0,01 | 19,39 | | 260 | 2015 |
| Макаронные отварные | 160 | 6 | 5 | 56 | 312 | 0,13 | | 25,2 | 0,09 | 0,04 | | 27,51 | 13,25 | 72,61 | 1,36 | 1,22 | 120 | | | | 309 | 2015 |
| Компот из ягод (клубника) | 200 | | | 21 | 89 | | 3,2 | | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | | 342 | 2015 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 6 | 53 | 0,06 | | | | 0,03 | | 5,4 | 5,70 | 26,10 | 1 | 41 | 1,7 | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | | |
| Итого за Обед | 600 | 27 | 40 | 109 | 931 | 0,38 | 33,77 | 36,98 | 0,62 | 0,61 | | 112,97 | 71,69 | 347,94 | 7,00 | 662,81 | 277,68 | 0,04 | 19,46 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 68 | 0,02 | | | | 0,02 | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | | 13 | | 0,03 | | 29,8 | 11,7 | 14,3 | 2,66 | 361,4 | 2,8 | 0,01 | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 9 | 17 | 22 | 277 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,06 | | 183,79 | 12,26 | 130,95 | 0,57 | 58,33 | 11,58 | 0,01 | 2,9 | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 10 | 18 | 55 | 426 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | | 216,59 | 31,96 | 159,25 | 6,23 | 659,73 | 16,18 | 0,02 | 2,9 | | | |
| Итого за день | | 58 | 74 | 228 | 1892 | 0,7 | 73,0 | 156,0 | 1,2 | 1,0 | | 412,4 | 157,2 | 676,8 | 16,7 | 2200,9 | 491,0 | 0,1 | 22,4 | | | |

4 день. 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с молоком сгущенным 135/30 | 165 | 21 | 10 | 40 | 337 | 0,07 | 0,86 | 37,76 | 0,26 | 0,23 | 153,69 | 24,18 | 148,94 | 0,85 | 213,45 | 6,01 | 0,01 | | 223 | 2015 |
| Выпечное изделие | 50 | 5 | 5 | 29 | 175 | 0,06 | | 7,68 | 0,07 | 0,03 | 10,49 | 6,38 | 38,05 | 0,46 | 49,33 | 23,56 | 0,01 | | 424 | 2015 |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | | | 10 | 41 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | 377 | 2015 |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | | 13 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 555 | 27 | 16 | 92 | 614 | 0,17 | | 13,86 | 0,33 | 0,3 | 190,13 | 46,86 | 206,93 | 4,99 | 649,28 | 32,17 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 100 | 2 | 5 | 9 | 91 | 0,03 | 36,01 | 0,75 | | 0,04 | 46,75 | 16,64 | 30,81 | 0,92 | 166,21 | 42,87 | 0,01 | | 45 | 2015 |
| Соленка по-домашнему из птицы 250/15 | 265 | 5 | 6 | 9 | 110 | 0,13 | 11,42 | 0,81 | | 0,47 | 24,94 | 71,1 | 76,89 | 1,49 | 323,04 | 63,05 | 0,02 | 0,08 | 158 | 2004 |
| Плов из свинины | 200 | 15 | 35 | 39 | 530 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 0,55 | 0,16 | 37,36 | 53,87 | 243,6 | 3,14 | 407,15 | 130,51 | 0,02 | 20,62 | 265 | 2015 |
| Компот из ягод (вишня) | 200 | | | 22 | 91 | 0,01 | 3,3 | | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,44 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 35 | 3 | | 9 | 62 | 0,07 | | | | 0,04 | 6,3 | 6,70 | 30,50 | 1 | 48 | 2,0 | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 25 | 46 | 86 | 894 | 0,35 | 54,30 | 3,15 | 0,55 | 0,72 | 123,89 | 104,13 | 386,20 | 6,86 | 1001,12 | 236,87 | 0,05 | 20,70 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | | 13 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 190 | 13 | 8 | 44 | 302 | 0,09 | | 11,98 | 0,11 | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,96 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | | 411 | 2015 |
| Итого за Полдник | 430 | 14 | 9 | 77 | 451 | 0,15 | | 13 | 0,11 | 0,06 | 49,68 | 28,73 | 82,7 | 6,32 | 671,47 | 36,31 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 66 | 71 | 257 | 1949 | 0,7 | | 81,3 | 0,66 | 1,1 | 363,7 | 179,5 | 679,8 | 18,2 | 2321,9 | 307,4 | 0,1 | 20,7 | | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fa, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бризоль куриная | 80 | 19 | 14 | 5 | 225 | 0,07 | 1,25 | 35,06 | 0,31 | 0,17 | 22,9 | 15,37 | 147,71 | 0,53 | 162,12 | 38,28 | 0,09 | 0,02 | г.к. | | |
| Макароны отварные | 150 | 7 | 5 | 47 | 260 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 100 | | | 309 | 2015 | |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,22 | | | | | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | | | 15 | 61 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | 376 | 2015 | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,9 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 600 | 29 | 21 | 90 | 659 | 0,25 | 14,35 | 56,06 | 0,39 | 0,25 | 76,27 | 49,11 | 247,75 | 5,74 | 575,98 | 139,61 | 0,10 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10 | 270 | 4 | 8 | 13 | 134 | 0,20 | 18,29 | 10,3 | 0,01 | 0,50 | 61,6 | 47,00 | 245,00 | 1,90 | 341,01 | 86,37 | 0,03 | 0,07 | 82 | 2015 | |
| Биточек мясной | 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 | 268 | 2015 |
| Картофельное пюре | 180 | 4 | 6 | 27 | 178 | 0,2 | 31,16 | 31,26 | 0,11 | 0,16 | 57,9 | 39,78 | 117,94 | 1,94 | 909,04 | 90,22 | 0,05 | | | 312 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 32 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,6 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 8 | 53 | 0,06 | | | | 0,03 | 5,4 | 5,70 | 26,10 | 1 | 41 | 1,7 | | | | | |
| Батон йодированный | 35 | 3 | 1 | 18 | 92 | 0,06 | | | | 0,02 | 7,7 | 11,55 | 29,75 | 0,7 | 45,85 | 1,26 | | | | | |
| Итого за Обед | 815 | 25 | 44 | 110 | 941 | 1,4 | 50,8 | 46,3 | 0,6 | 2,0 | 146,7 | 128,1 | 555,8 | 9,7 | 1573,5 | 202,7 | 0,1 | 17,2 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 68 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 9 | 17 | 22 | 277 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,28 | 130,95 | 0,57 | 59,33 | 11,58 | 0,01 | 2,9 | | | |
| Итого за Полдник | 410 | 10 | 17 | 56 | 429 | 0,11 | 7,14 | 63,1 | 0,24 | 0,14 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 6,17 | 515,33 | 14,98 | 0,02 | 2,9 | | | |
| Итого за день | | 64 | 82 | 256 | 2029 | 1,8 | 72,3 | 165,4 | 1,2 | 2,4 | 447,4 | 214,3 | 970,9 | 21,7 | 2664,8 | 357,3 | 0,2 | 20,1 | | | |

6 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Емели мясные с соусом 120/30 | 200 | 22 | 27 | 17 | 401 | 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 | |
| Салат из овощей с сыром и маслом | 100 | 5 | 3 | 7 | 132 | 0,02 | 5,8 | 38,5 | | 0,08 | 161,7 | 22,9 | 109,2 | 1,3 | 245 | | | 50 | 2015 | |
| Батон йодированный | 35 | 3 | 1 | 18 | 92 | 0,06 | | | | 0,02 | 7,7 | 11,55 | 29,75 | 0,7 | 45,85 | 1,26 | | | | |
| Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5 | 220 | | | 15 | 83 | | 2,1 | | | 0,01 | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,67 | 33,4 | | | 377 | 2015 | |
| Итого за Завтрак | 555 | 30 | 31 | 57 | 686 | 0,19 | 9,85 | 58,59 | 0,17 | 0,34 | 216,12 | 79,65 | 409,76 | 6,71 | 476,37 | 83,43 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бульон с курицей, яйцом и гречками 250/10/20/10 | 260 | 7 | 4 | 20 | 146 | 0,19 | 23,59 | 25,34 | | 0,48 | 33,81 | 35,31 | 119,19 | 1,87 | 710,83 | 77,22 | 0,06 | 0,07 | тк | |
| Печень по-строгановски 50/50 | 100 | 13 | 11 | 7 | 183 | 0,22 | 0,05 | 22,77 | 0,65 | 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 | 7 | 48 | 296 | 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 |
| Компот из ягод (клубника) | 200 | | | 21 | 89 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | | 8 | 44 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 21,75 | 1 | 34 | 1,4 | | | | |
| Батон йодированный | 25 | 2 | 1 | 13 | 66 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,5 | 8,25 | 21,25 | 0,5 | 32,75 | 0,9 | | | | |
| Итого за Обед | 790 | 35 | 23 | 117 | 826 | 0,87 | 26,84 | 73,31 | 0,94 | 2,23 | 102,73 | 232,65 | 657,30 | 14,54 | 1337,53 | 274,76 | 0,25 | 0,12 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 25,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 103 | 11 | 11 | 34 | 277 | 0,08 | 0,02 | 19,4 | 0,12 | 0,04 | 30,9 | 9,57 | 60,7 | 0,59 | 61,13 | 26,25 | 0,01 | 0,44 | 411 | 2015 |
| Итого за Полдник | 443 | 12 | 11 | 68 | 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 | | 77 | 65 | 242 | 1943 | 1,2 | 43,7 | 151,3 | 1,2 | 2,7 | 398,4 | 345,9 | 1164,3 | 27,4 | 2332,0 | 367,8 | 0,3 | 0,6 | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины с вишней и маслом сливочным | 213 | 4 | 9 | 86 | 412 | 0,21 | 0,42 | 55,68 | 0,47 | 0,21 | 111,01 | 23,1 | 135,12 | 1,48 | 269,46 | 58,59 | | | тк | |
| Чай с сахаром 200/16 | 215 | | | 15 | 61 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 9,24 | 0,62 | 25,25 | | | | 376 | 2015 |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,8 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 558 | 5 | 9 | 114 | 534 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой | 100 | 3 | 6 | 24 | 170 | 0,03 | 15,90 | | | 0,03 | 25,70 | 20,90 | 57,90 | 0,40 | 336,00 | 42,87 | 0,01 | | 41 | 2015 |
| Щи из св. капусты с картофелем сметаной 250/10 | 260 | 2 | 6 | 9 | 97 | 0,06 | 25 | 10,2 | 0,01 | 0,4 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 292,7 | 74,4 | 0,02 | 0,02 | 87 | 2015 |
| Курочка в кисло-сладком соусе | 100 | 15 | 15 | 3 | 206 | 0,08 | 3,93 | 0,11 | | 0,14 | 21,16 | 18,85 | 129,13 | 1,33 | 54,44 | 80,67 | 0,01 | | тк | |
| Рис отварной | 180 | 6 | 6 | 48 | 269 | 0,05 | | 32 | 0,12 | 0,03 | 13,74 | 32,9 | 101,25 | 0,72 | 66,96 | 72,91 | | | 302 | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 32 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,6 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 20 | | | 7 | 35 | 0,04 | | | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,12 | | | | |
| Итого за Обед | 860 | 27 | 33 | 123 | 907 | 1,1 | 45,2 | 45,7 | 0,1 | 1,8 | 113,6 | 100,9 | 354,9 | 6,8 | 784,7 | 272,0 | 0,04 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,05 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,9 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 13 | 8 | 44 | 302 | 0,09 | | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | | 409 | 2015 |
| Итого за Полдник | 440 | 14 | 8 | 78 | 454 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,6 | 6,26 | 527,07 | 35,11 | 0,02 | | | |
| Итого за день | | 46 | 50 | 315 | 1895 | 1,5 | 65,7 | 113,4 | 0,7 | 2,2 | 306,9 | 173,9 | 603,3 | 18,2 | 1967,9 | 368,9 | 0,1 | | | |

2 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мкг | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Близоэль хрустящая с сыром | 80 | 22 | 23 | 3 | 313 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,23 | 286,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 35,2 | 0,07 | 4,47 | 174 | |
| Макаронные отварные | 150 | 7 | 5 | 47 | 260 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 50,5 | 1,13 | 1,01 | 100 | | | 309 | 2015 |
| Салат из моркови | 70 | 1 | 1 | 11 | 82 | 0,05 | 3,42 | 1,7 | | 0,05 | 34,95 | 25,98 | 37,68 | 0,69 | 136,06 | 3,42 | 0,05 | | 62 | 2015 |
| Чай с лимонной, сахарным песком 200/15/5 | 220 | | | 15 | 63 | | 2,1 | | | 0,01 | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,67 | 33,4 | | | | 377 | 2015 |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,05 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 32 | 30 | 91 | 797 | 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 мясом курицы 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 |
| Шницель рубленый из свинины | 100 | 10 | 27 | 11 | 327 | 0,06 | 1,57 | 1,13 | 0,4 | 0,1 | 14,73 | 19,04 | 126,97 | 1,96 | 224,26 | 21,81 | 0,01 | 14,81 | 268 | 2015 |
| 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 | 909,04 | 90,22 | 0,05 | | 312 | 2015 |
| Компот из ягод (смородина) | 200 | | | 22 | 69 | | 3,41 | | | | 5,91 | 3,63 | 6,14 | 0,08 | 36,57 | 0,25 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 6 | 53 | 0,06 | | | | 0,03 | 5,4 | 5,70 | 25,10 | 1 | 41 | 1,7 | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 3 | 2 | 15 | 78 | 0,04 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 20 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | |
| Итого за Обед | 600 | 26 | 39 | 103 | 671 | 0,55 | 59,73 | 57,73 | 0,51 | 0,79 | 124,35 | 113,36 | 416,74 | 7,45 | 1960,90 | 192,26 | 0,12 | 14,88 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | | 13 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 9 | 17 | 22 | 277 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 163,79 | 12,26 | 130,93 | 0,57 | 58,33 | 11,58 | 0,01 | | 2,9 | |
| Итого за Полдник | 400 | 10 | 18 | 55 | 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 | | 68 | 87 | 249 | 2094 | 0,9 | 79,5 | 262,7 | 1,4 | 1,3 | 703,5 | 219,6 | 975,9 | 17,7 | 2980,8 | 348,1 | 0,3 | 22,3 | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки в соусе 100/50 | 150 | 10 | 15 | 12 | 225 | 0,05 | 2,38 | 1,62 | 0,12 | 0,05 | 20,71 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 36,64 | 0,01 | 4,33 | 280 | 2015 |
| Каши гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 40 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 307 | 2015 |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | | | 10 | 41 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | 377 | 2015 |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 650 | 22 | 23 | 85 | 627 | 0,4 | 15,5 | 22,6 | 0,2 | 0,3 | 71,5 | 173,9 | 306,6 | 9,9 | 601,1 | 100,6 | 0,0 | 4,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой 250/10 | 260 | 6 | 3 | 16 | 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 |
| Наггетсы куриные | 100 | 22 | 15 | 21 | 304 | 0,13 | 1,3 | 32,56 | 0,28 | 0,19 | 32,49 | 33,84 | 214,54 | 1,92 | 227,49 | 44,51 | 0,1 | 0,02 | 111 | 2015 |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 180 | 3 | 16 | 13 | 208 | 0,17 | 39,78 | 0,99 | | 0,34 | 53,17 | 39,78 | 91,36 | 1,98 | 599,84 | 28,35 | 0,04 | 0,05 | 143 | 2015 |
| Компот из ягод (клубника) | 200 | | | 21 | 89 | | 2,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 8 | 53 | 0,06 | | | | 0,03 | 5,4 | 5,70 | 26,10 | 1 | 41 | 1,7 | | | | |
| Батон йодированный | 32 | 3 | 2 | 15 | 76 | 0,04 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 20 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | |
| Итого за Обед | 600 | 36 | 36 | 94 | 644 | 0,5 | 45,6 | 33,4 | 0,3 | 1,0 | 121,9 | 102,4 | 411,6 | 6,8 | 1015,6 | 147,6 | 0,2 | 0,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 29 | 68 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11 | 11 | 34 | 277 | 0,08 | 0,02 | 19,4 | 0,12 | 0,04 | 38,9 | 8,57 | 60,7 | 0,59 | 61,13 | 26,25 | 0,01 | 0,44 | 411 | 2015 |
| Итого за Полдник | 440 | 12 | 11 | 68 | 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 | | | 70 | 70 | 247 | 1,9 | 68,1 | 75,5 | 0,6 | 1,3 | 272,9 | 309,6 | 815,3 | 22,8 | 2334,8 | 277,9 | 0,2 | 4,9 | | |

4 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из говядины 35/35 | 70 | 10 | 11 | 3 | 150 | 0,04 | 0,72 | 0,01 | | 0,09 | 15,43 | 14,43 | 108,37 | 1,63 | 33,88 | 76,15 | | | 246 | 2015 | |
| 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 | 2015 | |
| Салат из свежей капусты с огурцом св | 70 | 1 | 3 | 7 | 60 | 0,01 | 18,21 | 0,18 | | 0,02 | 25,27 | 9,16 | 16,75 | 0,49 | 67,6 | 29,54 | 0,01 | | | тг | |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | | | 15 | 61 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,92 | 25,25 | | | | | 376 | 2015 |
| Выпечное изделие | 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 | 555 | 20 | 24 | 96 | 679 | 0,09 | 19,03 | 29,97 | 0,13 | 0,16 | 58,1 | 55,55 | 220,05 | 3,57 | 203,78 | 166,45 | 0,01 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом луценым | 250 | 6 | 5 | 19 | 144 | 0,27 | 10,65 | 0,3 | | 0,41 | 37,73 | 34,94 | 87,04 | 2,48 | 465,36 | 74,32 | 0,03 | 0,07 | 102 | 2015 | |
| Бризоль куриная | 100 | 24 | 18 | 6 | 281 | 0,08 | 1,60 | 43,80 | 0,50 | 0,30 | 28,6 | 19,30 | 184,60 | 0,70 | 202,50 | 45,30 | 1,00 | 0,03 | тг | | |
| Картофель отварной с зеленью | 180 | 4 | 7 | 29 | 191 | 0,22 | 38 | 32,07 | 0,12 | 0,13 | 50,83 | 43,25 | 113,1 | 2,06 | 1015,36 | 345 | 0,05 | | 125 | 2015 | |
| Напиток из плодов сушеных | 200 | 1 | | 30 | 126 | | 0,2 | 36 | | 0,02 | 11,4 | 6,4 | | 0,54 | 233 | | | 0,44 | 348 | 2015 | |
| Хлеб оладной | 40 | 3 | | 11 | 71 | 0,08 | | | | 0,05 | 7,2 | 7,60 | 34,80 | 1 | 55 | 2,3 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 3 | 2 | 15 | 78 | 0,04 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 20 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 41 | 32 | 110 | 891 | 0,7 | 48,7 | 112,2 | 0,6 | 0,9 | 142,4 | 121,4 | 439,9 | 7,7 | 2010,2 | 468,0 | 1,1 | 0,5 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,88 | 361,4 | 2,8 | 0,01 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 13 | 8 | 44 | 302 | 0,09 | | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | | 409 | 2015 | |
| Итого за Полдник | 430 | 14 | 9 | 77 | 451 | 0,15 | 13 | 11,96 | 0,11 | 0,09 | 49,68 | 26,73 | 82,7 | 6,32 | 671,47 | 36,31 | 0,02 | | | | |
| Итого за день | | 75 | 65 | 283 | 2021 | 0,9 | 80,7 | 154,0 | 0,9 | 1,2 | 250,1 | 205,7 | 742,7 | 17,6 | 2885,5 | 670,8 | 1,1 | 0,5 | | | |

5 день, 2 недели

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, к | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба в панровке | 75 | 14 | 11 | 9 | 188 | 0,04 | | 30 | 0,26 | 0,07 | 17,88 | 14,01 | 86,92 | 1,3 | 56,54 | 60,02 | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 22 | 148 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | ТТК |
| Овощи натуральные свежие | 40 | | | 1 | 4 | 0,01 | | 4 | | 0,02 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,2 | 56,4 | | 0,01 | | 312 |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | 71 |
| Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/5 | 220 | | | 15 | 63 | | | 2,1 | | 0,01 | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | | 377 |
| Выпечное изделие | 50 | 5 | 5 | 29 | 179 | 0,06 | | 8,04 | 0,07 | 0,03 | 10,52 | 6,4 | 38,36 | 0,47 | 49,58 | 22,96 | 0,01 | | 406 |
| Итого за Завтрак | 555 | 24 | 22 | 86 | 634 | 0,29 | 28,06 | 67,95 | 0,42 | 0,27 | 97,46 | 70,75 | 246,65 | 4,61 | 979,41 | 159,01 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из квашеной капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10 | 270 | 4 | 8 | 13 | 134 | 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 |
| Тефтели мясные 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 | 278 |
| Макароны отварные | 180 | 8 | 5 | 58 | 312 | 0,13 | | 25,2 | 0,08 | 0,04 | 27,51 | 13,25 | 72,61 | 1,35 | 1,72 | 120 | | | 309 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 1 | | 32 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,8 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 | 1 | 7 | 35 | 0,04 | | | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,12 | | | |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | |
| Итого за Обед | 810 | 24 | 29 | 127 | 865 | 1,3 | 22,1 | 40,5 | 0,2 | 1,8 | 120,4 | 87,2 | 410,0 | 7,6 | 527,9 | 245,1 | 0,0 | 4,4 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | | 7 | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 9 | 17 | 22 | 277 | 0,08 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 130,95 | 0,57 | 59,33 | 11,58 | 0,01 | 2,8 | |
| Итого за Полдник | 410 | 10 | 17 | 56 | 429 | 0,11 | 7,14 | 63,1 | 0,24 | 0,14 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 6,17 | 515,33 | 14,98 | 0,02 | 2,8 | |
| Итого за день | | | 58 | 68 | 289 | 1,7 | 57,3 | 171,6 | 0,9 | 2,3 | 442,3 | 195,0 | 624,0 | 18,3 | 2022,8 | 419,0 | 0,1 | 7,3 | |

6 день. 2 недели.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зреца рубленая из говядины с яйцом | 80 | 11 | 13 | 13 | 205 | 0,09 | | 14,4 | 0,13 | 0,11 | 38,37 | 25,43 | 145,63 | 2,48 | 95,06 | 183,63 | 0,01 | | 274 | 2015 |
| Спагетти отварные | 150 | 7 | 5 | 50 | 283 | 0,12 | | 25,2 | 0,09 | 0,03 | 22,71 | 11,67 | 64,46 | 1,19 | 1,13 | 80 | | 202 | 2015 | |
| Батон йодированный | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | | | 10 | 41 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | 377 | 2015 | |
| Фрукт 1 шт | 130 | 1 | 1 | 13 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 590 | 21 | 20 | 96 | 642 | 0,27 | 13,10 | 39,60 | 0,22 | 0,19 | 90,93 | 59,80 | 249,63 | 7,75 | 306,69 | 266,95 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Уха | 260 | 5 | 3 | 20 | 125 | 0,19 | 23,5 | 1,6 | | 0,43 | 30,8 | 36,2 | 107,8 | 1,8 | 714 | 8,6 | 0,07 | 0,04 | тпк | |
| Мясо тушеное в соусе 50/50 | 100 | 11 | 28 | 3 | 305 | 0,28 | 0,18 | | | 0,09 | 19,08 | 22,60 | 126,80 | 1,50 | 259,0 | 60,58 | | | 256 | 2015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11 | 7 | 48 | 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 |
| Компот из ягод (клубника) | 200 | | | 21 | 89 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 8 | 53 | 0,06 | | | | 0,03 | 5,4 | 5,70 | 26,10 | 1 | 41 | 1,7 | | | | |
| Батон йодированный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 | 0,05 | | | | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 31 | 39 | 115 | 949 | 1,0 | 26,9 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 89,7 | 242,5 | 543,8 | 11,0 | 1385,0 | 144,6 | 0,1 | 0,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Фрукт 1 шт | 140 | 1 | | 14 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | |
| Выпечное изделие | 103 | 11 | 11 | 34 | 277 | 0,09 | 0,02 | 19,4 | 0,12 | 0,04 | 38,9 | 8,57 | 60,7 | 0,59 | 61,13 | 26,25 | 0,01 | 0,44 | 411 | 2015 |
| Итого за Полдник | 443 | 12 | 11 | 68 | 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 | 70 | 279 | 2020 | 1,4 | 47,0 | 85,8 | 0,4 | 1,0 | 260,1 | 335,7 | 890,5 | 25,0 | 2412,0 | 441,2 | 0,1 | 0,5 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ 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 | 767 | 815 | 3217 | 23567 | 15,4 | 838,3 | 1792,3 | 12,6 | 20,1 | 4860,0 | 2800,8 | 10055,4 | 236,3 | 29169,2 | 5076,0 | 3,1 | 102,7 | | |
| Среднее значения за период | 64,0 | 67,9 | 268,1 | 1963,9 | 1,28 | 69,86 | 149,36 | 1,07 | 1,68 | 405,00 | 233,40 | 837,95 | 19,86 | 2430,76 | 423,00 | 0,26 | 8,56 | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3580-20 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.Г. Лапшиной 2004г.