



Утверждаю:
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
 (В.ВИЛЕНКО)
 19.12.2013 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет на 18 дней 7328046708
 1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		жирная ценность,		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	F, мг	Se, мг
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,1	13,0	3,0	186,0	0,1	3,5	0,1	0,1	19,2	17,0	116,3	1,2	49,0	74,6	0,01	0,01	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,0	39,6	249,0	0,3	21,0	0,1	0,2	20,5	138,8	209,1	4,9	264,1	60,5	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,0	15,0	61,0	0,1	0,1		0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3	1,3			379	2015
Батончик к чаю	37	2,8	1,0	19,0	97,0	0,1	0,1		0,0	8,1	12,2	31,5	0,7	48,5	1,3			ТУ 10.71.1	2015
Фрукт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0		0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015
Итого за Завтрак	622	25,4	21,0	89,4	653,0	0,5	16,6	21,1	0,3	73,9	184,1	379,3	10,5	748,2	139,0	0,02	0,01		
Обед																			
Суп картофельный с порохом лушеним	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,46	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2016
Виточек мясной "Солнечный"	100	13,22	21	43,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,03	ТТК	2016
Макаронные отварные	180	7,98	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	308	2016
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,0	15,0	61	0,1	0,1		0,03	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,3			376	2016
Хлеб ржаной	40	2,84	1	13,38	70	0,07	0,1		0,01	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077	2016
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03	0,1		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	2016
Итого за Обед	805	31,06	32	119,44	893	0,56	11,97	25,9	0,37	87,03	83,84	340,51	6,21	857,22	218,98	0,08	0,02		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	2016
Фрукт	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	0,01	338	2016
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07	29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	0,26	0,12	70,46	19,7	72,46	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день	1807	62,6	58,0	295,7	1971,0	1,2	41,6	76,0	0,7	231,4	287,7	792,3	23,2	2269,4	603,2	0,12	0,03		

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		жирная ценность,		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	F, мг	Se, мг
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	2016
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2016
Овощи соленные	30	0,39	1,4	7	7	0,02	7		0,03	16,1	9,8	29,4	0,42	98,7	0,01			71	2016
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,0	15,0	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,3			376	2016
Батон гидролированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05	7,04	10,56	0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,16			ТУ 10.71.1	2016
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	2016
Итого за Завтрак	567	19,16	22	68,29	597	0,34	32,48	46,94	0,25	125,87	98,9	336,41	4,02	1341,01	202,78	0,08			
Обед																			
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	2016
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,29	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	686	2016
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			382	2016
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	15,24	15,24	63	0,06	2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	1,9			377	2016
Хлеб ржаной	34	2,24	1	11,36	59	0,06	0,1		0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			ГОСТ 2077	2016
Батон гидролированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05	29,4	0,41	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,06			ТУ 10.71.1	2016
Итого за Обед	816	32,93	26	120,66	858	0,38	29,4	64,85	0,41	109,83	99,33	426,89	6,88	716,41	194,2	0,12	0,09		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	2016
Фрукт	160	0,46	1	11,85	52	0,02	5,75	0,29	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2016
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	410	0,46	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01	0	0,09
Итого за День	1793	52,55	50	272,5	1847	0,77	67,63	112,08	0,66	272,51	220,65	799,13	16,04	2480,35	402,59	0,19	0,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,58	28,07	115,16	0,67	142,85	36,92	0,01	175
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,33	0,01	376
затон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06	0,06	0,55	0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33	0,01	ТУ 10.71.1
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236	0,1	0,1	0,1	0,03	0,03	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01	0,01	338
Фрукт	160	0,46	11,85	52	0,02	0,02	5,75	0,18	0,18	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338
Итого за Завтрак	600	11,65	45	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	124,82	58,48	174,06	1,42	395,89	39,41	0,02	2015
Обед																		
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,07	97
Жаркое по-домашнему с овощами консервированными 24/176/20г (говяд.)	220	11,21	5	37,22	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1.351,68	107,45	0,07	ПК
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,33	0,01	376
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08	0,08	0,29	0,04	0,04	8,28	3,74	40,02	1,84	62,56	2,58	0,01	ГОСТ 2077
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,01	0,01	0,05	0,05	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46	0,01	338
Итого за Обед	801	32,76	12	138,28	762	0,63	75,26	30,82	0,27	0,77	101,35	83,84	396,03	7,67	2180,81	190,53	0,16	0,08
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	61	0,04	13	2,4	0,03	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01	ТУ
Фрукт	130	3,51	12	23,62	215	0,06	13	2,4	0,05	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338
Выпечное изделие	60	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	2,9	604,21	4,62	0,01	ПК
Итого за Полдник	390	48,54	40	303,3	1762	0,87	94,99	59,27	0,35	1	261,71	162,33	601,27	11,99	3180,71	234,56	0,16	0,08
4 день, 1 неделя																		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		K, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Шницель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	0,02	17,09
Макаронные изделия	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	15,24	63	0,37	2,9	0,1	0,1	0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	1,73	0,01	377
Батон йодированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08	2,9	0,1	0,02	0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73	0,01	ТУ 10.71.1
Итого за Завтрак	550	18,9	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	0,07	55,56	52,5	251,08	3,31	413,48	144,96	0,02	17,15
Обед																		
Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06	0,4	0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,02	96
Гуляш из птицы 60/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,13	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	282,81	20,62	0,1	290
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	302
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,18	63	0,37	2,1	0,1	0,1	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	1,73	0,01	377
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08	2,9	0,1	0,04	0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52	0,01	ГОСТ 2077
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,11	0,16	0,16	0,02	0,01	ГОСТ 24801
Итого за Обед	815	30,57	36	97,91	884	0,69	19,48	48,46	0,09	0,36	82,87	226,65	513,37	10,03	1156,9	180,16	0,06	0,11
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	61	0,04	13	2,4	0,03	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01	ТУ
Фрукт	130	3,51	12	23,62	215	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	2,9	604,21	4,62	0,01	338
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,01	0,01	0,05	0,05	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46	0,01	338
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	2,9	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	3,69	663,95	245,18	0,02	0
Итого за день	1745	55,59	76	286,25	2123	1,09	35,38	103,56	0,9	0,55	208,69	307,45	851,21	17,03	2234,33	570,3	0,08	17,28
5 день, 1 неделя																		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		K, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,26	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,08	10,23
Картофельные 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	0,06	312
Специи соевые	30	0,17	0,6	0,6	3	0,01	0,1	3	0,01	0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3	0,01	0,01	71
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,33	0,01	376
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05	0,1	0,1	0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0,01	ТУ 10.71.1

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецепта	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг
Обед																				
555	Юто за Завтрак	15,47	28	70,77	616	0,33	32,16	35,06	0,39	0,31	90,89	62,91	294,23	4,51	1216,76	112,97	0,08	10,23		
260	Юто из свежей капусты с картофелем, курицей 50/10	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
120	Бифштекс с соусом 70/50	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,28	0,01	0,02	ПК	2015
180	Эс отварной	4,61	6	48,2	269	0,05	32	0,12	0,03	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
220	Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
30	Слеб ржаной	1,98	1	10,02	52	0,05			0,02	0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077	
20	Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
830	Юто за Обед	22,21	33	106,09	811	0,3	24,12	32,31	0,48	0,47	95,01	84,58	347,89	3,63	756,55	202,84	0,05	13,64		
Полдник																				
200	Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV	2015
160	Фрукт	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		338	2015
50	Выпечное изделие	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	4,68	0,04	2,46					
410	Юто за Полдник	8,56	2	82,55	382	0,05	5,75	0,29	0	0,05	14,96	22,42	35,83	2,84	422,93	5,61	0,010	0,000		
1795	Юто за День	46,24	63	259,41	1819	0,68	62,05	67,66	0,87	0,93	200,86	169,91	677,95	10,98	2396,24	321,42	0,102	23,890		

6 день, 1 недели

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецепта	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																				
250	Жаркое по-домашнему (говяд, конис.)	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 509,47	133,06	0,09	0,01	ПК	2015
25	Овощи консервированные	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6				71	2015
220	Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
38	Батон йодированный	2,93	1	20,05	102	0,06			0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1	
130	Фрукт	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01		338	2015
684	Юто за Завтрак	16,54	8	90,47	501	0,51	61,54	12,36	0,06	0,33	105,34	100,93	323,55	7,98	2038,96	133,06	0,1	0,01		
Обед																				
265	Суп картофельный с рыбными консервами	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,08	0,07	97	2015
100	Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	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		280	2015
180	Сладити отварные	7,35	5	50,27	283	0,12	25,2	0,09	0,03	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	120				202	2015
215	Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
29	Хлеб ржаной	1,91		9,69	50	0,06			0,02	0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,82			ГОСТ 2077	
20	Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
809	Юто за Обед	30,37	27	108,52	610	0,48	27,46	27,13	2,51	0,68	94,1	82,06	364,85	6,07	794,89	279,44	0,28	0,07		
Полдник																				
200	Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	1-1	8	14	2,8	240	2			TV	2015
130	Фрукт	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015
60	Выпечное изделие	3,61	12	23,62	215		2,4		0,74	0,31	2,98	0,78	0,04	0,74	2,81	0,02			ПК	2015
390	Юто за Полдник	4,13	13	56,56	364	0,06	13	0	0,05	0,05	21,54	8,31	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0		
1863	Юто за День	51,04	48	255,55	1675	1,05	102	98,49	2,57	1,06	220,98	191,3	719,58	19,73	3438,06	417,12	0,07	0,06		

1 день, 2 недели

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецепта	Сборник рецептов									
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																				
100	Гуляш из свинины 50/50	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	0,00	260	2015
180	Каша гречневая рассыпчатая	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
15	Овощи консервированные	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87,1	0,6			71	2015
215	Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378	2015
31	Батончик к чаю	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ТУ 10.71.1	
541	Юто за Завтрак	24,53	37	79,67	769	0,5	0	26,74	0,61	0,34	60,73	209,84	446,14	9,92	758,47	153,96	0,05	0,01		
Обед																				
260	Суп картофельный с яйцом, курицей 250/10	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,61	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
120	Тертая Нежные с соусом 70/50	6,62	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	0,01	ПК	2015
180	Рис отварной	4,61	6	48,2	269	0,05	32	0,12	0,03	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
215	Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
45	Хлеб ржаной	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077	
820	Юто за Обед	23,64	34	108,15	834	0,39	26,12	58,49	0,48	0,66	79,19	96,9	389,56	7,22	1097,52	193,91	0,07	13,64		

Полдник

Сок в индивидуальной упаковке	200	20.2	88	0.02	14	8	2.8	240	2	F, мг	Se, мг	17.08	TU		
														0.03	20.8
Фрукт	130	12.74	61	0.04	13	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01	338	2015		
Выпечное изделие	50	54.88	276	0.07	29	35.66	56.46	0.83	240.58	0.81	0				
Итого за Подзник	380	87.82	425	0.13	13	29	86.76	6.49	663.95	242.58	0.02	0			
Итого за день	1741	54.29	275.64	1.02	39.12	114.23	1.35	189.58	335.04	922.46	23.63	2519.94	580.45	0.12	33.05

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг			
Шницель из свиных рубленый	100	11.08	29	12.4	0.07	0.07	354	1.3	0.46	0.1	11.54	19.95	137.02	2.1	228.8	23.2	17.08	TK	
Мекероны отварные	180	7.56	5	48.21	0.12	0.12	271	24.8	0.09	0.04	25.41	11.57	63.48	1.46	85.14	120.03	0.02	308	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0.26	1	15.24		2.9	63		0.01		8.05	5.24	9.78	0.89	36.66			377	2015
Батон йодированный	48	3.6	1	24.87	0.08		128		0.02		10.56	15.84	40.8	0.96	62.88	1.73		ТУ 10.71.1	
Итого за завтрак	550	22.5	35	88.12	0.27	2.9	814	24.8	0.55	0.17	55.56	52.5	251.08	3.31	419.48	144.96	0.02	17.11	
Обед																			
Распльник Пенитратский с перловой, курой 250/10	260	5.61	3	17.01	0.15	16.89	118	1.07			30.18	29.09	95.78	1.5	508.03	85.2	0.08	38	2015
Жаркое под-домашнему с овощами солеными 24/78/30гр (говяд.)	230	10.72	5	35.44	0.34	51.33	227	5.18	0.05		50.92	70.08	203.21	2.98	1.351.68	107.45	0.07	TK	
Сок	200	20.2	88	20.2	0.02		88				14	8	14	2.8	240	2		388	2015
Хлеб ржаной	24	1.58	1	8.02	0.04		42				4.32	4.56	20.88	0.96	32.64	1.34		ГОСТ 2077	
Батон йодированный	20	1.5	1	10.28	0.03		52				4.4	6.6	171	0.4	26.2	0.72		ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	50	8.1	2	50.5	0.06		252	2.9	0.03		9.53	6.16	34.33	0.41	46.66	24.55	0.01		
Итого за Обед	784	26.01	11	141.45	0.61	68.22	779	8.08	0.08	0.71	108.95	117.89	368.2	8.65	2205.21	221.26	0.18	0.04	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	20.2	88	20.2	0.02		88				14	8	14	2.8	240	2		TU	
Фрукт	160	0.33	38	8.52	0.01	4.13	38				15.7	9.92	13.23	1.65	128.12	0.83	0.01	338	2015
Выпечное изделие	50	8.1	2	50.5	0.01	0.29	252	0.29			0.96	0.82	3.43	0.04	4.68	2.46			
Итого за Подзник	410	8.43	2	79.22	0.04	4.13	378	0.29	0	0.04	30.66	18.54	30.66	4.49	372.8	5.29	0.01	0	
Итого за день	1744	56.94	48	308.79	0.92	75.25	1971	33.17	0.63	0.92	195.17	188.93	649.94	16.45	2991.49	371.51	0.18	17.19	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг			
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4.67	10	26.65	0.1	0.88	216	53.5	0.18	0.12	91.26	28.07	117.26	0.68	143.9	36.92	0.01	175	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0.25	1	15.18	0.05	2.1	63				7.25	5	9.34	0.87	33.4	1.08		477	2015
Батон йодированный	30	2.25	1	15.42	0.05		79				6.6	9.9	25.5	0.6	39.3	0.87		ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	30	1.8	4	18		0.55	115				0.2	0.1	0.81	0.01	0.87	0.01			
Фрукт	160	0.46	11.85	87.1	0.02	5.75	52				21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01	338	2015
Итого за Завтрак	600	9.43	15	87.1	0.07	8.73	525	54.05	0.18	0.18	127.16	56.87	171.31	4.46	395.72	39.16	0.02	9	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.9	4	12.57	0.09	19.81	98	0.3			44.4	24.34	50.95	1.64	332.4	85.51	0.01	82	2015
Котлета Рубача	100	19.34	23	2.21	0.26	33.63	204	0.57			37.94	47.16	115.42	2.58	974.09	61.49	0.08	216	2004
Картофель тушеный	180	3.58	7	26.45			204												
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0.25	1	15.18	0.05	2.1	63				7.25	5	9.34	0.87	33.4	1.08		377	2015
Хлеб ржаной	39	2.57	13.03	68	0.07		68				7.02	7.41	33.93	1.56	53.04	2.18		ГОСТ 2077	
Батон йодированный	25	1.88	1	12.85	0.04		66				5.5	8.25	21.25	0.5	32.75	0.9		ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	814	29.52	35	82.29	0.46	55.54	793	0.87	0	1.06	102.11	92.16	230.89	7.15	1392.28	170.08	0.06	0.16	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	20.2	88	20.2	0.02		88				14	8	14	2.8	240	2		TU	
Фрукт	130	0.52	1	12.74	0.04	13	61				20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01	338	2015
Выпечное изделие	60	23.62	12	23.62	0.06	2.4	215	2.4			0.74	0.31	2.88	0.04	2.81	0.02		TK	
Итого за Подзник	390	4.13	13	56.56	0.06	13	364	0	0	0.05	35.54	8.31	31.18	5.7	604.21	4.62	0.01	0	
Итого за день	1804	43.08	63	225.95	0.59	77.27	1682	54.92	0.18	1.29	264.81	157.34	433.38	17.31	2392.21	213.86	0.12	0.16	

4 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		Сборник рецептов										
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Птица тушенная 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	1,39	54,44	80,67	0,01			280
Уксус отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91				302
Майонез 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376
Майонез 200/15	38	2,85	1	19,53	100	0,06			0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	49,78	1,37				376
Майонез 200/15	533	22,03	22	86,1	636	0,19	3,93	32,11	0,12	48,51	49,84	270,92	3,63	195,83	74,28	0,01	0		376
Обед																			
Ди 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		89
Сырок мясной "Солнечный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,23		309
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02		309
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	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				ГОСТ 2077
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04			0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				ГОСТ 10711
Итого за Обед	812	27,52	31	112,66	852	0,39	30,52	25,89	0,37	100,87	72,1	305,66	7,26	701,39	218,71	0,07	10,32		89
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	61	0,04			0,02	14	8	14	2,8	240	2				TV
Фрукт	130	5,6	4	54,88	276	0,07			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			268
Выпечное изделие	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,21			2015
Итого за Полдник	1725	55,67	58	286,58	1913	0,71	47,45	87	0,75	219,84	150,24	663,34	17,38	1581,17	538,17	0,4	10,32		2015

5 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		калорийность	Витамины		Минеральные вещества		Сборник рецептов										
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41				ТТК
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			312
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 йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04			0,01	5,28	7,82	20,4	0,48	31,44	0,86				TV 10711
Фрукт	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			358
Итого за Завтрак	608	15,13	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	119,1	91,5	294,69	6,03	1441,32	190,18	0,05	0		2015
Обед																			
Суп картофельный с горохом тушеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,08	0,07		102
Плов со свининой	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	0,01		265
Овощи консервированные	20	0,66		2,28	141	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2				71
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	54	3,56	1	18,04	94	0,1			0,04	9,72	10,28	46,98	2,16	73,44	3,02				ГОСТ 2077
Итого за Обед	769	26,09	30	100,68	922	0,32	29,44	1,89	0,4	103,78	124,37	400,05	6,3	1117,57	222,21	0	15,06		2015
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	61	0,04			0,02	14	8	14	2,8	240	2				TV
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13		0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01			338
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29	0,04	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				2015
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29	0	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01	0		2015
Итого за день	1743	49,65	47	252	1789	0,67	73,85	36,76	0,63	253,52	234,41	725,4	16,82	2931,69	417,68	0,06	15,06		2015

6 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		калорийность	Витамины		Минеральные вещества		Сборник рецептов										
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1508,47	133,06	0,08	0,01		ТТК
Овощи соленные	30	0,34		1,2	6	0,02		6	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6					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	39	2,93	1	20,05	102	0,06			0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4				TV 10711
Фрукт	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			338
Итого за Завтрак	689	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	105,34	109,33	323,55	7,96	2038,96	137,06	0,1	0,01		2015

Наименование	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
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10																			
Гарфтели Нежные с соусом 70/50	130	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	1,91	233,88	41,26	0,01	13,87	ПК	
Диагности отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12	25,2	25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	1,22	120	120			202	2015
Паштет из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Слад ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04			0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2077	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24001	
Итого за Обед	802	24,68	38	121,81	930	0,33	3,89	26,65	0,45	0,53	73,95	49,95	5,02	406,23	235,32	0,04	13,64		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,81	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ПК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0	0,05	35,54	8,31	5,7	604,21	4,62	0,01	0		
Итого за день	1861	45,35	59	268,84	1796	0,9	80,53	41,41	0,51	0,81	214,83	167,59	18,68	3049,4	377	0,15	13,65		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	821,5	686,0	3291,3	22375,0	525,6	797,1	10,4	11,6	10,1	2734,1	2572,9	8453,9	209,3	31445,0	6057,8	2,1	141,1	
Среднее значение за период	51,8	57,2	274,3	1864,6	68,8	66,4	0,9	1,0	0,8	227,8	214,4	704,5	17,4	2620,4	421,5	0,2	11,8	

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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