



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
Завтрак																			
Оладьи	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм
Молоко стученное	1,80	2	13,88	79,35	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	184,25	9			231	2022
Брусок	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				262	2022
Чай с лимонной	0,07	0	11,13	43,41	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48				
Итого за Завтрак	13,36	11	98,86	583,78	0,55	37,41	281,22	2,21	0,81	485,37	53,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																			
Супрец соевый	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,98	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм
Щи по-уральски с круглой	3,04	6	10,00	102,80	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	9,58	17	13,8	248,68	0,05	0,48	40,24	0,13	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Фирм
Рис отварной	4,37	4,88	45,93	245,80	0,07			0,03	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	1,3	0	9,4	44,78						0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	4,3	1	27,1	125,70															
Чай с пониженным содержанием сахара	0,0	0	9,8	37,32															
Итого за Обед	22,66	23	116,71	609,28	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	457,98	180,29	0,07	10,3	ТТК	Фирм
Полдник																			
См в индивидуальной упаковке			20,2	88,00	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 1 шт	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01			
Хачапури с сыром	14,49	14	37,52	339,00	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	15,01	15	70,46	488,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	51,23	56	286,04	1866,06	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4		

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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Печенье	40	3,00	4	30,7	188,90	0,1	2,21	23,91	0,09	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	Фирм
Булгур с мясом колчено-запеченым	35	5,34	4	9,38	53,26	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4	0,02	9,2	5,6		16,6	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком сгущенным	215	1,8	2,06	13,46	77,09	0,1			0,01	5,25	4,4		8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	Фирм
Итого за завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		
Обед																				
Салат из вареной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022
Борщ с капустой и картофелем	250	2,26	5	10,2	113,20	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	62	2022
Зразы "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	0,1	20,8	0,08	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,76	159,10	0,07			0,03	7,02	7,41		33,93	1,56	59,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	69	4,29	0,78	27,11	195,70															
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	23,3	32	84,69	618,83	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	58,66	43,49	248,04	5,19	489,51	183,5	0,02	19,4		
Полдник																				
Сок а индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,92	1	12,74	61,00	0,04	13		0,03	20,8	11,7		14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,00		2,4			0,74	0,31		2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	57	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1785	42,35	61	238,65	1775,04	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,16	2 114,51	287,4	0,14	19,41		

3 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг
Завтрак																			
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	1,8	72,94	0,03	12,6	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТк	фирм
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56														
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0	4,95	19,22				0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	48,4	0,03	16,76	фирм
Итого за Завтрак	590	22,96	8	99,91	559,52	0,19	31,05	1,48											
Обед																			
Салат "Стелной"	40	0,66	2,45	4,14	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	фирм
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,49	0,32	17,03	2022
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТк	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	19,70	5,99	55,99	306,40	0,04			0,02	4,32	4,66	20,86	0,96	32,64	1,34			330/1	2022
Хлеб ржаной	92,5	2,2	0,39	13,55	62,85														
Чай	200	0,0	0,00	9,79	37,32				0,47	0,63	105,12	123,03	391,86	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1	2022
Итого за Обед	802,5	30,42	29,43	115,0	819,81	0,37	85,48	13,2											
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,29	1,15	0,01			
Ватрушка с конфитером	100	6,71	6	44,47	263	0,69			0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,95	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	486,32	34,85	0,02		
Итого за день	1822,5	60,54	44	291,38	1 782	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																				В12, мг
Завтрак																				
"Миг-Болит" с соусом	100	9,5	7,69	3,45	120,63	0,05	5,4	0,56	0,16	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК	фирм	
Каша гречневая рассычатая	190	11,30	6,32	59,10	323,50	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	330,1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4				2022	
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		261		
Итого за Завтрак	542,50	24,30	14,53	95,3	589,08	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,70	29,14	0,09	29,4	0,29		0,38	42,93	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,86	19,08	119,20	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,48	44,51	0,1	0,02	76	2022
Паста болоньезе	280	19,74	8,04	48,15	340,80	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	ТТК	фирм	
Хлеб пшеничный	6,5	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9				8,05	5,24	9,78	0,89	36,56					
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		ТТК	фирм	
Итого за Обед	865	29,16	17,75	119,6	741,82	0,44	67,08	61,81	0,41	0,75	149,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,65	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,66	58,47	26,25	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,76	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	76,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1837,50	59,62	37	285,98	1 700	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																				В12, мг
Завтрак																				
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	2022
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (говидло)	210	6,50	5,14	47,07	255,93	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,9	39,10														262	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	392,00	30,68	168,90	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	590,00	13,41	397,47	120,1	607,90	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,48	44,51	0,1	0,02	ТТК	фирм
Котлета "Лаконке"	110	12,14	10,50	9,51	183,83	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	ТТК	фирм	
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,88	182,70						8,05	5,24	9,78	0,89	36,56			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241	2022	
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	39,56	124,80	0,04			0,02		140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	805	27,14	26,39	146,5	832,13	0,44	67,08	61,81	0,41	0,75	149,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,65	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01	231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,66	58,47	26,25	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,76	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	76,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1825,00	46,71	429	317,70	1 809	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,35	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм	
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	78,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022	
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,06	39,24		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,81	583,81	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																					
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20															фирм	
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	193,30	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Голубцы по-ярославски с мясом с соусом	280	16,48	21,70	4,14	277,58	0,06				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70						0,02	0,02	0,11		0,16						
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78																
Пряники	50	3,0	2,35	36,6	183,40																
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32															261	
Итого за Обед	895	33	33,61	113,65	872,28	1,16	0,36	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01			
Полдник																					
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				2022	
Хачапури с сыром	130	14,63	14	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	339	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	27,2	19,47	210,57	1,11	101,51	30,75	0,01	4,19	533		
Итого за день	1940	63,18	71	277,02	1944	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	189,53	0,05	8,33			

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			Завтрак				
Каша молочная "Дружба"	200	4,99	6,51	26,42	182,80	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	119	2022			
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,39	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022			
Булочка	100	8,00	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ППК	фирм			
Сок разлитый	200	1,0	0,02	20,60	86,48		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78						77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23					
Итого за Завтрак	560	21,89	16,71	115,28	789,96	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27													
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,62	2,18	3,29	34,28	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022			
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,33	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022			
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ППК	фирм			
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022			
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78																		
Пряники	50	3,0	2,35	38,55	183,40																		
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022			
Итого за Обед	895	25,83	25,88	133,16	852,79	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	170	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022			
Сладкая с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ППК				
Итого за Полдник	330	4,13	13	56,58	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	1845	51,85	56	305,00	2 095	0,69	61,54	35,54	0,83	1	236,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34					

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Липидные вещества		Углеводы, г	Жиры, г	Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	8,89			6,24	39,0	247,80	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51			80,74
Макаронны с сыром	200	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,19	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Печенье	60	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	95,66						
Фрукт	160	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай	215	14,01	12,72	112,23	614,34	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Итого за Завтрак	625																				
Обед																					
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,88	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1.453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фултук" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2		4,8	0,01	4,8	1,96	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирма	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,89	306,40	0,05			4,85	0,02	4,85	5,13	23,49	1,06	36,72	1,51			330/1	2026	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03			1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	фирма	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	635	29,52	34,41	124,30	694,60	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	106,71	375,76	7,73	1.699,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груда 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09			11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75		11,96	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	466,32	34,86	0,02				
Итого за день	1890	50,70	53	313,05	1.912	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3.195,04	418,8	0,15	40,79			

4 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	ккал	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	ТТК				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
Напиток с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Форм			
Картофельное пюре	180	9,7	4,4	26,5	159,10	0,01	3,5			0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022			
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4								
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	5,5	8,95	21,25	0,5	32,75	0,9							
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022			
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	560,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	471,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74					
Обед																							
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	60	0,92	3,58	5,59	55,62	0,18	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016			
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,75	0,7	0,24	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016			
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022			
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04							
Хлеб пшеничный	20	1,39	0,13	9,38	44,78		0,06			0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74							
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	Форм			
Итого за Обед	815	25,81	41,84	142,41	1034,42	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	9,47					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022			
Хачапури с сыром	100	14,48	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003			
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19					
Итого за день	1840	67,21	75	288,6	2 083	1	60,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4					

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					В12, мг
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022	
Бутерброд с сыром	40	5,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	130	0,60	0,5	17,40	73,02	0,02	6,26	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,6	0,5		231	2022		
Печенье	20	1,77	1,95	15,34	84,45																
Чай с молоком сгущенным	215	1,8	2,06	13,46	77,98	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				ТТК	фирма	
Итого за Завтрак	625	17,37	18	86,27	569,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022	
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	32,56		0,26	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,36	14,72	276,99	0,1	20,8	9,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,12	6,46	29,98	1,36	46,24	1,8			208	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45																
Чай с пониженным содержанием сахара	208	0,02	0,00	9,79	37,32															ТТК	фирма
Итого за Обед	875	25,49	34,28	126,27	900,83	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	6,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	250	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130			11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,26	1,15	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1930	49,02	58	263,66	1839	0,91	68,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,94	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11			

6 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	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					В12, мг
Завтрак																					
Макаронные изделия с сыром	230	10,23	7,17	44,87	285,00	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138	2022	
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,91	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,26	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Хлеб ржаной	32,5	2,45	0,39	13,55	62,85																
Чай	203	0,02	0,03	9,79	37,32	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				261	2022	
Итого за Завтрак	657,5	16,00	12,08	116,29	627,10	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Салат из моркови с маслом растительным	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,10	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	ТТК	фирма	
Рассольник со сметаной и курицей	290	3,03	5,36	16,93	126,30	0,10	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022	
Болтушка "Волжские" с соусом	110	9,72	10,85	2,07	144,79	0,1	20,8	9,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	296,85	0,16	6,00			0,03	6,12	6,46	29,98	1,36	46,24	1,8			330Г	2016	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78																
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32															261	2022
Итого за Обед	650	29,43	24,90	124,67	805,24	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	6,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130			11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,26	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1937,5	51,59	42	312,06	1801	0,91	65,62	123,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,94	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11			

