

"Согласовано"
 Директор МОУ



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
 ООО Комбинат Социального Питания
 Щеголькова Н.В.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Е2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 220/10 | 230 | 7,27 | 12 | 37,07 | 285 | 0,15 | 1,51 | 63,24 | 0,21 | 0,2 | 153,26 | 43,19 | 184,91 | 1 | 234,63 | 55,68 | 0,02 | | 175 | 2015 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,6 | 3 | | 34 | | 0,07 | 28,8 | 0,1 | 0,03 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 8,8 | | | 1,45 | 15 | 2015 |
| Батончик к чаю | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 3,97 | 4 | 20,09 | 132 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | | 382 | 2015 |
| Груша 1 шт | 140 | 0,68 | 1 | 17,55 | 78 | 0,04 | 8,52 | | | 0,05 | 32,38 | 20,45 | 27,27 | 3,41 | 264,17 | 1,7 | 0,01 | | | |
| Итого за Завтрак | 600 | 16,02 | 21 | 84,99 | 581 | 0,58 | 33 | 242,54 | 2,16 | 0,81 | 403,46 | 104,74 | 395,38 | 5,89 | 698,05 | 67,1 | 0,03 | 1,45 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд. конс.) | 260 | 8,43 | 3 | 19,46 | 140 | 0,3 | 10,85 | 2,3 | | 0,43 | 40,96 | 38,16 | 115,56 | 2,6 | 502,19 | 74,33 | 0,03 | 0,07 | 102 | 2015 |
| Котлета "Лакомка" из мяса птицы | 100 | 14,54 | 20 | 9,7 | 280 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | 1TK | |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Напиток 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 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,52 | | 7,68 | 40 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | | |
| Итого за Обед | 733 | 30,95 | 28 | 103,46 | 793 | 0,55 | 15,26 | 47,01 | 0,11 | 0,62 | 95,37 | 74,32 | 331,73 | 6,25 | 823,75 | 199,78 | 0,1 | 0,09 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Груша 1 шт | 140 | 0,68 | 1 | 17,55 | 78 | 0,04 | 8,52 | | | 0,05 | 32,38 | 20,45 | 27,27 | 3,41 | 264,17 | 1,7 | 0,01 | | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 10,9 | 11 | 28,16 | 255 | 0,08 | 0,15 | 86,46 | 0,42 | 0,12 | 205,25 | 14,64 | 158,52 | 0,83 | 76,57 | 23,08 | 0,01 | 3,16 | 533 | 2003 |
| Итого за Полдник | 415 | 11,58 | 12 | 65,91 | 421 | 0,14 | 8,67 | 86,46 | 0,42 | 0,19 | 251,63 | 43,09 | 199,79 | 7,04 | 560,74 | 26,78 | 0,02 | 3,16 | | |
| Итого за день | | 58,55 | 61 | 254,36 | 1795 | 1,27 | 56,93 | 376,01 | 2,69 | 1,62 | 750,46 | 222,15 | 926,9 | 19,18 | 2102,54 | 293,66 | 0,15 | 4,7 | | |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная "Волжанка" | 90 | 11,1 | 8 | 9,91 | 156 | 0,07 | 1,22 | 6,67 | 0,14 | 0,08 | 39,56 | 34,34 | 153,52 | 0,5 | 265,94 | 111,41 | | | ТТК | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 148 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | 312 | 2015 | |
| Овощи натуральные соленные (огурец соленный) | 30 | 0,34 | | 0,07 | 3 | 0,01 | 1,5 | 1,5 | | 0,01 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,18 | 42,3 | | | | 70 | 2015 | |
| Багон йодированный | 37 | 2,78 | 1 | 19,02 | 97 | 0,06 | | | | 0,02 | 8,14 | 12,21 | 31,45 | 0,74 | 46,47 | 1,33 | | | | | |
| 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 | 2015 | |
| Олады 1шт | 35 | 2,1 | 2 | 14 | 86 | 0,04 | 0,11 | 2,38 | 0,04 | 0,04 | 25,06 | 5,43 | 33,31 | 0,25 | 57,54 | 16,31 | | | ТТК | | |
| Итого за Завтрак | 557 | 19,83 | 16 | 80,11 | 551 | 0,34 | 28,89 | 38,46 | 0,27 | 0,29 | 133,12 | 93,72 | 331,95 | 3,86 | 1 196,79 | 204,36 | 0,04 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10 | 270 | 5,87 | 4 | 17,37 | 134 | 0,15 | 16,93 | 11,07 | 0,01 | 0,43 | 38,98 | 29,99 | 101,88 | 1,52 | 518,93 | 86,1 | 0,05 | 0,07 | 96 | 2015 | |
| Гуляш из свинины 50/50 | 100 | 11,34 | 29 | 4,5 | 322 | 0,06 | 1,13 | 1,49 | 0,52 | 0,12 | 19,89 | 20,71 | 164,54 | 2,3 | 268,51 | 80,74 | 0,01 | 19,39 | 260 | 2015 | |
| Рис отварной | 150 | 3,85 | 5 | 40,17 | 224 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | 302 | 2015 | |
| 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 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,52 | | 7,68 | 40 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | | |
| Итого за Обед | 778 | 23,88 | 45 | 96,65 | 892 | 0,29 | 18,16 | 39,25 | 0,63 | 0,61 | 79,73 | 86,91 | 359,16 | 6,16 | 919,44 | 228,89 | 0,06 | 19,46 | | | |
| 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 | | | | |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 | | | 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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | | |
| Итого за день | | 47,84 | 74 | 233,32 | 1 807 | 0,69 | 60,05 | 80,11 | 0,9 | 0,95 | 248,39 | 200,64 | 732,29 | 15,72 | 2 720,44 | 437,87 | 0,11 | 19,46 | | | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Е2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом 150/5 | 155 | 15,91 | 24 | 2,99 | 293 | 0,1 | 0,56 | 347,75 | 2,74 | 0,58 | 122,45 | 20,02 | 263,14 | 2,96 | 224,92 | 56,1 | | 0,03 | 210 | 2015 | |
| Бутерброд с сыром 16/26 | 42 | 6,11 | 5 | 13,36 | 123 | 0,05 | 0,11 | 46,08 | 0,15 | 0,06 | 146,52 | 14,18 | 102,1 | 0,68 | 48,14 | 0,94 | | 2,32 | 3 | 2004 | |
| 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 | 2015 |
| 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 | | | | |
| Итого за Завтрак | 542 | 22,74 | 30 | 44,12 | 538 | 0,19 | 13,77 | 393,83 | 2,89 | 0,68 | 295,02 | 50,3 | 387,78 | 7,32 | 659,71 | 59,64 | 0,01 | 2,35 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 205/10 | 215 | 2,72 | 2 | 7,17 | 59 | 0,09 | 23,52 | 1,23 | 0,01 | 0,32 | 35,77 | 18,21 | 50,96 | 1,16 | 257,79 | 59,04 | 0,02 | 0,05 | 88 | 2015 | |
| Тефтели "Сочные" с соусом 70/50 | 120 | 8,2 | 15 | 9,05 | 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 | ГТК | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6 | 39,62 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 302 | 2015 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,58 | | 31,82 | 130 | 0,8 | 0,38 | 3,4 | | 1,22 | 2,6 | 4,2 | | 2,2 | 8 | | | | 349 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | | 12,69 | 66 | 0,07 | | | | 0,03 | 6,84 | 7,22 | 33,06 | 1,52 | 51,68 | 2,13 | | | | | |
| Блинчик с вишней 1шт | 70 | 1,4 | 2 | 28,7 | 131 | 0,07 | 0,14 | 14,56 | 0,14 | 0,07 | 37,03 | 7,7 | 44,74 | 0,49 | 89,67 | 19,53 | | | ГТК | | |
| Итого за Обед | 793 | 24,18 | 25 | 129,05 | 836 | 1,39 | 26,42 | 41,81 | 0,35 | 1,84 | 123,42 | 188,5 | 395,78 | 11,16 | 795,5 | 178,02 | 0,04 | 4,39 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Мандарин 1 шт | 110 | 0,88 | | 8,25 | 42 | 0,07 | 41,8 | 0,01 | | 0,03 | 38,5 | 12,1 | 18,7 | 0,11 | 170,5 | | 0,17 | | | | |
| Рулет Эстонский с сыром | 100 | 13,63 | 16 | 46,62 | 390 | 0,11 | 0,17 | 98,22 | 0,41 | 0,12 | 229,23 | 18,81 | 183,58 | 1,01 | 102,37 | 36,91 | 0,01 | 3,48 | 522 | 2003 | |
| Итого за Полдник | 410 | 14,51 | 16 | 75,07 | 520 | 0,2 | 41,97 | 98,23 | 0,41 | 0,17 | 281,73 | 38,91 | 216,28 | 3,92 | 512,87 | 38,91 | 0,18 | 3,48 | | | |
| Итого за день | | 61,43 | 71 | 246,24 | 1 894 | 1,78 | 82,16 | 533,87 | 3,65 | 2,69 | 700,17 | 277,71 | 999,84 | 22,4 | 1 968,08 | 276,57 | 0,23 | 10,22 | | | |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек "Школьный" | 80 | 14,35 | 17 | 11,73 | 257 | 0,08 | 1,1 | | | 0,12 | 15,47 | 20,87 | 140,35 | 1,94 | 33,35 | 28,39 | | | ТТК | |
| Макароньы отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 |
| Батон йодированный | 29 | 2,18 | 1 | 14,91 | 76 | 0,05 | | | | 0,01 | 6,38 | 9,57 | 24,65 | 0,58 | 37,99 | 1,04 | | | | |
| 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 | 2015 |
| 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 | | | |
| Итого за Завтрак | 609 | 23,61 | 24 | 94,78 | 684 | 0,27 | 16,2 | 20,8 | 0,08 | 0,2 | 71,11 | 56,79 | 241,61 | 7,47 | 537,18 | 132,17 | 0,02 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему из птицы 250/15 | 265 | 5,33 | 6 | 9,42 | 110 | 0,13 | 11,42 | 0,81 | | 0,47 | 24,94 | 21,1 | 76,69 | 1,49 | 323,04 | 63,05 | 0,02 | 0,08 | 158 | 2004 |
| Плов со свинойной | 250 | 14,83 | 30 | 54,01 | 545 | 0,12 | 3,69 | 2,03 | 0,46 | 0,16 | 45,9 | 64,28 | 253,79 | 3,09 | 399,87 | 163,25 | 0,02 | 17,03 | 265 | 2015 |
| Бобовые отварные (кукуруза консервированная) | 15 | 0,24 | | 1,52 | 7 | 0,02 | 1,5 | | | 0,01 | 3 | 3,15 | 9,3 | 0,11 | 14,85 | | | | 306 | 2015 |
| 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 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | | 11,69 | 61 | 0,08 | | | | 0,03 | 6,3 | 6,65 | 30,45 | 1,4 | 47,6 | 1,96 | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Итого за Обед | 800 | 24,41 | 37 | 101,95 | 836 | 0,36 | 16,71 | 2,84 | 0,46 | 0,69 | 89,79 | 106,18 | 395,47 | 7,31 | 836,81 | 228,98 | 0,04 | 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 | 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 | | | |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 | | | 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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | |
| Итого за день | | 52,15 | 74 | 253,29 | 1 884 | 0,69 | 45,91 | 26,04 | 0,54 | 0,94 | 196,44 | 182,98 | 668,26 | 20,48 | 1 978,2 | 365,77 | 0,07 | 17,12 | | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 2015 |
| Гуляш из птицы 50/50 | 100 | 14,39 | 16 | 3,21 | 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 | 2015 |
| Рис отварной | 150 | 3,85 | 5 | 40,17 | 224 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | 302 | 2015 |
| Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный) | 17 | 0,59 | | 0,96 | 6 | 0,02 | 1,7 | | | 0,01 | 3,4 | 3,57 | 10,54 | 0,12 | 16,83 | | | | 306 | 2015 |
| Батон йодированный | 22 | 1,65 | 1 | 11,31 | 58 | 0,04 | | | | 0,01 | 4,84 | 7,26 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | | 376 | 2015 |
| 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 | | | | | |
| Печенье "Венское" | 30 | 1,8 | 4 | 18 | 115 | | | 0,55 | | | 0,2 | 0,1 | 0,81 | 0,01 | 0,87 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 534 | 22,48 | 26 | 88,68 | 678 | 0,2 | 4,63 | 49,42 | 0,1 | 0,19 | 40,02 | 62,44 | 262,56 | 3,46 | 389,89 | 82,18 | 0,1 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 112 | 0,1 | 19,53 | 10,31 | 0,01 | 0,41 | 54,73 | 27,44 | 78,57 | 1,66 | 366,81 | 87,17 | 0,04 | 0,07 | 82 | 2015 |
| Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10 | 270 | 5,31 | 4 | 12,96 | 112 | 0,1 | 19,53 | 10,31 | 0,01 | 0,41 | 54,73 | 27,44 | 78,57 | 1,66 | 366,81 | 87,17 | 0,04 | 0,07 | 82 | 2015 |
| Биточек Нежный | 100 | 9,7 | 27 | 11,37 | 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 | 111 | 2015 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 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 | | 312 | 2015 |
| Напиток 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 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,52 | | 7,68 | 40 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | | |
| Булочка с конфитюром 50 гр | 50 | 3,78 | 4 | 25,71 | 154 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 793 | 23,77 | 40 | 106,2 | 887 | 0,37 | 49,26 | 37,35 | 0,5 | 0,67 | 126,61 | 85,97 | 328,18 | 6,02 | 1 427,32 | 186,46 | 0,09 | 14,88 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Груша 1 шт | 140 | 0,68 | 1 | 17,55 | 78 | 0,04 | 8,52 | | | 0,05 | 32,38 | 20,45 | 27,27 | 3,41 | 264,17 | 1,7 | 0,01 | | 533 | 2003 |
| Хачапури с сыром | 75 | 10,9 | 11 | 28,16 | 255 | 0,08 | 0,15 | 86,46 | 0,42 | 0,12 | 205,25 | 14,64 | 158,52 | 0,83 | 76,57 | 23,08 | 0,01 | 3,16 | | |
| Итого за Полдник | 415 | 11,58 | 12 | 65,91 | 421 | 0,14 | 8,67 | 86,46 | 0,42 | 0,19 | 251,63 | 43,09 | 199,79 | 7,04 | 580,74 | 26,78 | 0,02 | 3,16 | | |
| Итого за день | | 57,83 | 78 | 260,79 | 1 986 | 0,71 | 62,56 | 173,23 | 1,02 | 1,05 | 418,26 | 191,5 | 790,53 | 16,52 | 2 397,95 | 295,42 | 0,21 | 13,06 | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | 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 рубленный | 100 | 11,08 | 29 | 12,4 | 354 | 0,07 | | 1,3 | 0,46 | 0,1 | 11,54 | 19,85 | 137,02 | 2,1 | 228,8 | 23,2 | | 17,09 | ТГК | | |
| Макароны отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 | |
| 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 | 2015 | |
| Батончик к чаю | 31 | 2,33 | 1 | 15,93 | 81 | 0,05 | | | | 0,02 | 6,82 | 10,23 | 26,35 | 0,62 | 40,61 | 1,12 | | | | | |
| Груша 1 шт | 115 | 0,56 | | 14,42 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 611 | 20,48 | 35 | 98 | 787 | 0,25 | 7,1 | 22,1 | 0,54 | 0,2 | 71,42 | 60,93 | 246,98 | 7,56 | 582,7 | 125,86 | 0,02 | 17,1 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом пущеным и мясом (говяд. конс.) | 255 | 7,21 | 3 | 19,46 | 133 | 0,28 | 10,85 | 1,3 | 0,01 | 0,42 | 39,46 | 36,66 | 101,56 | 2,55 | 484,69 | 74,33 | 0,03 | 0,07 | 102 | 2015 | |
| 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 | 1,33 | 54,44 | 80,67 | 0,01 | | 290 | 2015 | |
| Рис отварной | 150 | 3,85 | 5 | 40,17 | 224 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | 302 | 2015 | |
| Компот из клубники с/м | 200 | 0,2 | | 21,44 | 89 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | 342 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | | 9,69 | 50 | 0,05 | | | | 0,02 | 5,22 | 5,51 | 25,23 | 1,16 | 39,44 | 1,62 | | | | | |
| Батончик к чаю | 23 | 1,73 | 1 | 11,82 | 60 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,06 | 7,59 | 19,55 | 0,46 | 30,13 | 0,83 | | | | | |
| Итого за Обед | 757 | 29,47 | 24 | 105,92 | 762 | 0,49 | 17,98 | 28,09 | 0,11 | 0,62 | 85,59 | 97,47 | 366,45 | 6,16 | 678,83 | 218,25 | 0,04 | 0,07 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Груша 1 шт | 140 | 0,68 | 1 | 17,55 | 78 | 0,04 | 8,52 | | | 0,05 | 32,38 | 20,45 | 27,27 | 3,41 | 264,17 | 1,7 | 0,01 | | | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 10,9 | 11 | 28,16 | 255 | 0,08 | 0,15 | 86,46 | 0,42 | 0,12 | 205,25 | 14,64 | 158,52 | 0,83 | 76,57 | 23,08 | 0,01 | 3,16 | 533 | 2003 | |
| Итого за Полдник | 415 | 11,58 | 12 | 65,91 | 421 | 0,14 | 8,67 | 86,46 | 0,42 | 0,19 | 251,63 | 43,09 | 199,79 | 7,04 | 580,74 | 26,78 | 0,02 | 3,16 | | | |
| Итого за день | | 61,53 | 71 | 269,83 | 1 970 | 0,88 | 33,75 | 136,65 | 1,07 | 1,01 | 408,64 | 201,49 | 813,22 | 20,76 | 1 842,27 | 370,89 | 0,08 | 20,33 | | | |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины 50/50 | 100 | 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 | 19,39 | 260 | 2015 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6 | 39,62 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 302 | 2015 | |
| Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный) | 13 | 0,45 | | 0,73 | 4 | 0,01 | 1,3 | | | 0,01 | 2,6 | 2,73 | 8,06 | 0,09 | 12,87 | | | | 306 | 2015 | |
| 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 | 2015 | |
| Батон йодированный | 26 | 1,95 | 1 | 13,36 | 68 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,72 | 8,58 | 22,1 | 0,52 | 34,06 | 0,94 | | | | | |
| Блинчик с вишней 1шт | 70 | 1,4 | 2 | 28,7 | 131 | 0,07 | 0,14 | 14,56 | 0,14 | 0,07 | 37,03 | 7,7 | 44,74 | 0,49 | 89,67 | 19,53 | | | ТТК | | |
| Итого за Завтрак | 574 | 24,11 | 38 | 101,94 | 834 | 0,49 | 2,67 | 37,05 | 0,74 | 0,37 | 90,96 | 182,96 | 446,74 | 9,12 | 714,46 | 161,69 | 0,02 | 19,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 210 | 3,33 | 2 | 15,88 | 96 | | | | | | | | | | | | | | 97 | 2015 | |
| Биточек Нежный | 100 | 9,7 | 27 | 11,37 | 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 | ТТК | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 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 | | 312 | 2015 | |
| Напиток 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 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | | 8,35 | 44 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 21,75 | 1 | 34 | 1,4 | | | | | |
| Слойка "Бантик" | 18 | 1,67 | 6 | 11,32 | 103 | 0,03 | | 1,25 | 0,01 | 0,01 | 3,43 | 2,44 | 13,68 | 0,16 | 18,61 | 5,78 | | | ТТК | | |
| Итого за Обед | 703 | 19,81 | 40 | 95,4 | 824 | 0,31 | 29,73 | 28,29 | 0,5 | 0,27 | 75,67 | 61,35 | 265,03 | 4,6 | 1 081,84 | 105,18 | 0,05 | 14,81 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сек 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 | | | | |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 | | | 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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | | |
| Итого за день | | 48,05 | 91 | 253,9 | 2 022 | 0,86 | 45,4 | 67,74 | 1,24 | 0,69 | 202,17 | 264,32 | 742,95 | 19,42 | 2 400,51 | 271,49 | 0,08 | 34,21 | | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Е2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая) | 204 | 7,66 | 7 | 36,68 | 245 | 0,21 | 1,31 | 36,16 | 0,11 | 0,17 | 137,61 | 47,6 | 186,1 | 1,35 | 232,44 | 62,87 | 0,01 | | 182 | 2015 | |
| Бутерброд с сыром 18/23 | 41 | 6,41 | 5 | 11,82 | 122 | 0,04 | 0,13 | 51,84 | 0,17 | 0,07 | 163,46 | 13,89 | 109,55 | 0,64 | 45,97 | 0,83 | | 2,61 | 3 | 2004 | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 3,97 | 4 | 20,09 | 132 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | | 382 | 2015 | |
| Груша 1 шт | 115 | 0,56 | | 14,42 | 64 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,8 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 217 | 1,4 | 0,01 | | | | |
| Итого за Завтрак | 560 | 18,6 | 16 | 83,01 | 563 | 0,64 | 31,34 | 238,5 | 2,13 | 0,8 | 453,09 | 109,29 | 434,25 | 5,77 | 659,66 | 74,1 | 0,02 | 2,61 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом, курой 250/10 | 260 | 7,04 | 4 | 20,08 | 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 | |
| Плов со свиной | 220 | 13,05 | 26 | 47,53 | 480 | 0,11 | 3,25 | 1,79 | 0,4 | 0,14 | 40,31 | 56,56 | 223,32 | 2,72 | 351,89 | 142,86 | 0,02 | 14,99 | 265 | 2015 | |
| 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 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 28 | 1,85 | | 9,35 | 49 | 0,05 | | | | 0,02 | 5,04 | 5,32 | 24,36 | 1,12 | 38,08 | 1,57 | | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого за Обед | 853 | 22,66 | 31 | 104,73 | 797 | 0,39 | 39,94 | 27,13 | 0,4 | 0,68 | 105,21 | 113,29 | 389,41 | 9,49 | 1 487,45 | 224,25 | 0,09 | 15,06 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Мандарин 1 шт | 110 | 0,88 | | 8,25 | 42 | 0,07 | 41,8 | 0,01 | | 0,03 | 38,5 | 12,1 | 18,7 | 0,11 | 170,5 | | 0,17 | | | | |
| Рулет Эстонский с сыром | 100 | 13,63 | 16 | 46,62 | 390 | 0,11 | 0,17 | 98,22 | 0,41 | 0,12 | 229,23 | 18,81 | 183,58 | 1,01 | 102,37 | 36,91 | 0,01 | 3,48 | 522 | 2003 | |
| Итого за Полдник | 410 | 14,51 | 16 | 75,07 | 520 | 0,2 | 41,97 | 98,23 | 0,41 | 0,17 | 281,73 | 38,91 | 216,28 | 3,92 | 512,87 | 38,91 | 0,18 | 3,48 | | | |
| Итого за день | | 55,77 | 63 | 262,81 | 1 680 | 1,23 | 113,25 | 363,86 | 2,94 | 1,65 | 840,03 | 261,49 | 1 039,94 | 19,18 | 2 659,98 | 337,26 | 0,29 | 21,15 | | | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели "Сочные" с соусом 70/50 | 120 | 8,2 | 15 | 9,05 | 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 | | |
| Рис отварной | 150 | 3,85 | 5 | 40,17 | 224 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | 302 | 2015 | |
| Бобовые отварные (кукуруза консервированная) | 16 | 0,26 | | 1,62 | 8 | 0,02 | 1,6 | | | 0,01 | 3,2 | 3,36 | 9,92 | 0,11 | 15,84 | | | | 306 | 2015 | |
| 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 | 2015 | |
| Батон йодированный | 22 | 1,65 | 1 | 11,31 | 58 | 0,04 | | | | 0,01 | 4,84 | 7,26 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого за Завтрак | 653 | 14,68 | 22 | 89,92 | 614 | 0,19 | 17,08 | 28,3 | 0,22 | 0,14 | 66,25 | 66,47 | 193,5 | 5,72 | 610,88 | 100,99 | 0,02 | 4,33 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10 | 270 | 5,87 | 4 | 17,37 | 134 | 0,15 | 16,93 | 11,07 | 0,01 | 0,43 | 38,98 | 29,99 | 101,88 | 1,52 | 518,93 | 86,1 | 0,05 | 0,07 | 96 | 2015 | |
| Гуляш из птицы 45/45 | 90 | 13,13 | 15 | 2,89 | 195 | 0,09 | 2,57 | 20,26 | | 0,12 | 13,51 | 17,93 | 127,6 | 1,34 | 239,37 | 18,55 | 0,09 | 0,01 | 290 | 2015 | |
| Макаронные отварные | 150 | 6,31 | 5 | 40,22 | 227 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2015 | |
| Сок | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | 389 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,52 | | 7,68 | 40 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | | | |
| Итого за Обед | 733 | 26,83 | 24 | 88,36 | 684 | 0,4 | 19,5 | 52,13 | 0,09 | 0,62 | 91,84 | 69,94 | 316,46 | 7,8 | 1 100,62 | 208,08 | 0,15 | 0,09 | | | |
| 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 | | | | |
| Слойка с конфитюром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 | | | 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 | 0,06 | 13 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | | |
| Итого за день | | 45,64 | 59 | 234,84 | 1 662 | 0,65 | 49,58 | 82,83 | 0,31 | 0,81 | 193,63 | 156,42 | 541,14 | 19,22 | 2 315,71 | 313,69 | 0,18 | 4,42 | | | |

5 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 | | Э1, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Лакомка" из мяса птицы | 100 | 14,54 | 20 | 9,7 | 280 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | ТТК | | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,31 | 5 | 22,08 | 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 | | 312 | 2015 | |
| Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 30 | 0,34 | | 0,07 | 3 | 0,01 | 1,5 | 1,5 | | 0,01 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,18 | 42,3 | | | | 70 | 2015 | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | | 10,03 | 41 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | 377 | 2015 | |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 1 | 10,26 | 52 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | | |
| Печенье 1шт | 20 | 1,1 | 7 | 11,9 | 111 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 530 | 20,99 | 33 | 64,06 | 635 | 0,3 | 29,77 | 51,33 | 0,12 | 0,29 | 88,94 | 68,52 | 269,57 | 4,17 | 1 022,61 | 99,17 | 0,1 | 0,01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной 205/10 | 205 | 2,98 | 4 | 10,37 | 86 | 0,09 | 15,44 | 11,24 | 0,02 | 0,33 | 45,34 | 21,72 | 60,52 | 1,37 | 292,48 | 69,28 | 0,02 | 0,05 | 82 | 2015 | |
| Печень по-строгановски 45/45 | 90 | 12,66 | 10 | 6,82 | 169 | 0,21 | 0,04 | 20,89 | 0,81 | 1,47 | 28,34 | 15,26 | 225,68 | 4,88 | 215,67 | 110,56 | 0,16 | 0,03 | 255 | 2015 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 6 | 39,52 | 248 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 302 | 2015 | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | | 10,03 | 41 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | 377 | 2015 | |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,39 | | 7,01 | 37 | 0,04 | | | | 0,02 | 3,78 | 3,99 | 18,27 | 0,84 | 28,56 | 1,18 | | | | | |
| Печенье "Венское" | 30 | 1,8 | 4 | 18 | 115 | | | 0,55 | | | 0,2 | 0,1 | 0,81 | 0,01 | 0,87 | 0,01 | | | | | |
| Итого за Обед | 705 | 27,8 | 24 | 91,85 | 696 | 0,65 | 15,58 | 53,68 | 0,91 | 1,98 | 103,28 | 184,31 | 522,58 | 12,82 | 826,78 | 241,51 | 0,19 | 0,09 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Груша 1 шт | 140 | 0,68 | 1 | 17,55 | 78 | 0,04 | 8,52 | | | 0,05 | 32,38 | 20,45 | 27,27 | 3,41 | 254,17 | 1,7 | 0,01 | | | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 10,9 | 11 | 28,16 | 255 | 0,08 | 0,15 | 86,46 | 0,42 | 0,12 | 205,25 | 14,64 | 158,52 | 0,83 | 76,57 | 23,08 | 0,01 | 3,16 | 533 | 2003 | |
| Итого за Полдник | 415 | 11,58 | 12 | 65,91 | 421 | 0,14 | 8,67 | 86,46 | 0,42 | 0,19 | 251,63 | 43,09 | 199,79 | 7,04 | 580,74 | 26,78 | 0,02 | 3,16 | | | |
| Итого за день | | 60,37 | 69 | 221,82 | 1 752 | 1,09 | 54,02 | 191,47 | 1,45 | 2,46 | 443,85 | 295,92 | 991,94 | 24,03 | 2 430,13 | 367,46 | 0,31 | 3,26 | | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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 | 549,16 | 711 | 2 493,2 | 18 652 | 9,35 | 603,61 | 2 031,81 | 15,81 | 13,87 | 4 402,04 | 2 254,62 | 8 247,01 | 196,91 | 22 815,81 | 3 330,08 | 1,71 | 152,93 |
| Среднее значение за период | 54,92 | 71,1 | 249,32 | 1 865,2 | 0,99 | 60,36 | 203,18 | 1,58 | 1,39 | 440,2 | 225,46 | 824,7 | 19,69 | 2 281,58 | 333,01 | 0,17 | 15,29 |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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