



Утверждаю
ООО "Промит"
Заместитель директора Яблокова Н.А.
"15" 2017 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

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	D2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ba, мг		
Завтрак																			
Каши Дружба молочная с маслом сливочным	200	5,8	6,0	34,3	221,5	0,10	0,40	20,20	0,10	103,40	32,40	127,20	0,80	185,70	49,00	0,00	38	2010	
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,60	12,50	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,6	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	3	2015
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	565	15,2	14,4	72,1	497,6	0,10	14,10	67,20	0,10	0,20	393,00	81,20	342,80	4,90	786,30	61,70	0,00	0,00	
Обед																			
Суп картофельный с горохом и луком	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,80	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	102	2015
Филе Бол (Трески рыбные)	100	11,0	7,3	15,8	173,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,39	6,95	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	302	2015
Салат овощной	30	0,2	0,0	0,8	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,08	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	71	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,60	1,70	0,00	66-121	ТУ
Итого за прием пищи:	805	23,0	18,1	102,5	678,8	0,27	7,90	0,00	0,00	0,38	69,91	76,70	216,00	4,39	40,60	138,65	0,00	0,00	
Полдник																			
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	369	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	2,00	0,00	0,00	
Всего за день:		42,1	34,3	239,2	1476,4	0,43	36,09	70,80	0,10	0,82	493,51	186,20	619,10	26,59	1105,10	226,55	0,00	0,00	

2 день

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	100	17,1	5,2	3,6	135,7	0,10	1,60	9,10	0,00	0,10	17,80	14,50	108,50	1,20	192,60	25,10	0,10	0,00	260	2015
	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	376	2015
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00		
	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00		
	580	30,8	13,8	87,2	608,8	0,50	9,13	17,40	0,10	0,30	63,70	183,00	376,10	7,78	644,80	101,80	0,10	0,00		
Обед																				
	260	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,30	56,40	24,60	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10	82	2015
	100	11,4	20,7	11,2	293,1	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	16,50	20,90	127,30	2,10	56,10	27,80	0,00	0,00	ТТК	2015
	180	7,5	7,2	47,9	260,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	54,70	1,40	84,90	73,00	0,00	0,00	309	2015
	200	0,4	0,1	23,9	68,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,60	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	00121	ТУ
	30	2,9	2,8	19,9	112,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	4,00	23,30	0,20	34,70	12,70	0,00	0,00	424	2015
	800	26,3	36,8	124,8	956,3	0,20	8,70	8,20	0,00	0,40	127,00	70,50	279,30	6,40	860,60	201,60	0,00	0,10		
Полдник																				
	60	6,6	7,6	22,6	184,9	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	6,10	75,60	0,60	76,90	33,60	0,00	0,00	406	2015
	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	0,00	0,00	0,50	62,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00		
		64,1	58,6	264,6	1864,9	0,71	31,83	31,70	0,60	1,00	243,10	277,60	766,00	20,06	1660,30	338,90	0,10	0,10		
Всего за день:																				

3 день

Приним пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Масса порции	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			Ss, мг
Завтрак																						
	180	26,1	15,4	28,0	390,4	0,08	0,00	0,17	0,00	0,00	252,25	34,32	327,76	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	60	0,0	0,0	29,8	133,5	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	9,20	5,70	6,30	0,20	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	85,50	1,80	0,00	0,00	0,00			
	60	3,9	7,1	7,1	240,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	550	33,9	24,0	100,5	894,9	0,18	7,03	0,17	0,00	0,00	283,55	57,92	379,36	2,65	126,80	1,80	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	38,50	0,70	0,00	99,20	0,00	0,00	111	2015		
	250	10,1	9,6	41,3	283,2	0,20	20,10	0,20	0,00	0,00	49,30	62,20	190,00	3,20	1 501,00	133,00	0,00	0,00	71	2015		
	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,43	7,15	15,05	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	65121	TV		
	40	2,6	0,5	13,4	69,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,60	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00			
	800	17,4	15,9	122,7	560,1	0,35	24,58	0,20	0,00	0,00	102,63	92,75	275,95	5,86	1 555,40	204,40	0,00	0,00	0,00			
Полдник																						
	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015		
	200	0,0	0,0	20,2	98,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	15,00	8,00	11,00	2,20	275,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,00	41,80	23,00	57,50	5,80	302,90	19,40	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:	55,4	43,9	285,6	1 787,2	0,54	46,61	0,37	0,00	0,42	427,88	173,67	712,61	14,34	2 075,10	225,80	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:																						

4 день

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		
Завтрак																		
210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	
130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,06	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	
560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	0,00	36,30	19,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	
Обед																		
260	2,1	5,7	9,5	100,2	0,00	12,10	6,20	0,00	0,00	0,30	54,20	21,50	46,70	1,40	313,40	74,70	0,10	
120	9,8	16,7	6,7	227,7	0,26	1,70	0,10	0,00	0,00	0,10	16,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	
160	4,3	5,1	44,5	241,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	6,30	30,31	82,57	0,71	0,00	72,25	0,00	
200	0,4	0,1	23,0	69,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	
50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	
810	19,9	28,2	103,4	786,0	0,42	44,00	6,40	0,00	0,00	0,70	105,15	86,01	307,37	6,01	509,20	187,75	0,10	
Полдник																		
60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	48,10	9,40	148,30	1,90	135,90	18,20	0,00	0,00	
200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	389	
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	
360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																		
43,4	60,4	240,6	1712,3	0,53	71,63	6,60	2,10	1,20	216,55	129,81	514,77	16,49	1310,70	212,25	0,00	0,10		
Всего за день:																		

5 день

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	Ba, мг				
Завтрак																						
Нагетсы куриные	100	13.9	13.5	10.7	219.5	0.07	0.00	55.40	0.00	0.00	21.80	55.80	0.04	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
Макаронные изделия отварные	160	7.5	7.2	47.9	286.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	32.40	13.50	54.70	1.40	84.90	73.00	0.00	0.00	309	2015		
Супчик савой	30	0.2	0.0	0.8	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.06	4.29	9.03	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015		
Батон йодированный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	560	24.7	21.9	94.8	673.9	0.27	2.10	55.40	0.00	0.00	79.16	88.20	100.57	3.75	137.30	74.40	0.00	0.00				
Обед																						
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2.7	5.9	17.5	136.5	0.10	6.80	6.20	0.00	0.40	40.70	26.60	71.80	1.80	487.70	85.40	0.00	0.10	96	2015		
Гречка по-купечески	280	24.4	3.1	35.2	276.8	0.30	2.80	0.30	0.00	0.20	47.80	124.10	270.20	5.10	483.70	156.20	0.10	0.00	1	2025		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015		
Хлеб ржанос-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00	66121	TV		
Пельмени	20	1.1	8.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	810	31.6	16.5	97.3	671.4	0.50	9.63	6.50	0.00	0.60	107.70	160.70	383.80	8.60	1 049.40	244.40	0.10	0.10				
Полдник																						
Ватрушка с творогом	75	0.2	6.5	29.2	202.2	0.06	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	410	2015		
Сок фруктовый в яид. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2015		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.30	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	375	9.6	5.9	99.2	337.0	0.09	14.04	34.00	0.10	0.30	86.80	37.60	115.20	5.90	278.00	3.90	0.00	0.00				
Всего за день:		65.9	44.3	251.3	1 682.3	0.86	25.77	85.90	0.10	0.90	267.66	266.59	599.57	18.33	1 464.70	322.70	0.10	0.10				

6 день

Присем 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	260	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,80	61,60	230,30	2,70	209,80	75,40	0,00	0,00	265	
	200	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	550	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	276,60	3,98	275,40	77,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
	250	3,8	5,8	20,0	146,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	
	100	13,2	11,3	3,5	164,8	0,20	8,48	57,70	0,00	144,98	33,22	17,48	292,98	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255	
	180	10,4	7,3	40,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	9,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	50	3,3	0,8	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	66121	
	20	1,5	0,8	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
	800	32,3	25,6	112,4	832,7	0,70	18,22	75,20	0,30	145,46	114,62	213,29	660,76	14,48	1 098,20	242,52	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																				
	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	
	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	369	
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
	59,5	62,6	284,9	1 990,2	1,01	37,25	83,60	0,30	145,76	249,72	323,09	1 029,86	24,16	1 888,70	356,42	0,00	0,10			
Всего за день:																				

7 день

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																					
	200	5,1	5,2	31,4	201,8	0,00	0,60	19,90	0,00	0,10	116,10	26,50	178,80	0,40	165,90	41,90	0,00	0,00	182	2015	
	60	5,5	7,1	15,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	48,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004	
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,60	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
	580	11,2	12,8	75,4	476,5	0,10	13,63	19,90	0,00	0,10	155,10	46,50	182,80	4,18	638,10	45,80	0,00	0,00			
Обед																					
	250	3,8	5,8	20,0	146,4	0,10	0,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
	120	9,8	16,7	9,7	277,7	0,28	1,70	0,10	0,10	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
	180	10,4	7,3	46,8	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,80	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004	
	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,00	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
	820	27,2	30,4	113,6	648,5	0,78	44,27	17,70	0,30	0,70	105,86	215,88	478,03	10,67	1186,20	183,30	0,00	0,10			
Полдник																					
	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	18,20	0,00	0,00	399	2015	
	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,80	21,20	0,00	0,00			
		93,5	64,2	238,6	1787,5	0,99	71,90	37,90	2,40	1,30	336,06	287,78	833,03	21,75	2238,20	266,30	0,00	0,10			
Всего за день:																					

8 день

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																						
Колбаса рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	ТТХ		
Картофельное пюре	160	3,9	5,4	26,4	176,4	0,20	12,50	18,30	0,10	0,10	49,90	35,40	103,30	1,40	916,10	86,30	0,00	0,00	0,00	128	2015	
Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,80	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,90	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон изюмный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	19,5	14,8	80,7	541,6	0,40	20,73	18,40	0,23	0,20	112,00	100,40	323,20	4,48	1 395,80	246,60	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,1	5,7	9,5	100,2	0,00	12,10	6,20	0,00	0,00	54,20	21,50	46,70	1,40	313,40	74,70	0,00	0,10	0,00	88	2015	
Куринца в кисло-сладком соусе 50/50	100	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,00	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	91,41	0,00	0,00	0,00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	180	7,5	7,2	47,9	285,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	84,70	1,40	84,90	73,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной-пшеничный	52	3,4	0,6	17,4	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	8,90	40,70	1,90	70,70	2,90	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Булочки (слойки)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТХ		
Итого за прием пищи:	810	27,0	29,9	102,6	791,7	0,31	13,98	41,20	0,00	0,36	147,47	60,03	240,44	6,04	469,00	202,01	0,00	0,10	0,00			
Полдник																						
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	164,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в мед, упаковка	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		53,4	52,7	235,6	1 653,1	0,72	46,71	67,70	0,73	0,96	311,87	164,53	664,24	16,42	2 219,70	484,11	0,00	0,10	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																				
Судок твердое	160	21,7	12,9	23,3	360,3	0,07	0,06	0,14	0,00	0,00	210,21	28,60	273,13	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008
Фруктовый напиток	60	0,0	0,0	24,8	102,8	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	7,70	4,70	5,20	0,20	51,10	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Ватон йогуртовый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Молоко	60	3,9	7,1	7,1	240,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	27,2	20,5	75,5	735,6	0,07	5,83	0,14	0,00	0,00	233,41	41,30	286,13	1,88	77,30	0,70	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Плов со свининой	280	16,4	22,1	86,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	81,80	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TV
Булочка савоярская	30	2,8	2,8	18,7	111,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	23,10	0,20	34,30	12,70	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	800	25,9	31,2	162,7	809,5	0,25	3,20	0,60	0,00	0,12	91,50	88,40	313,70	4,70	286,30	159,00	0,00	0,00		
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,60	114,60	17,40	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,60	392,60	19,40	0,00	0,00		
Всего за день:		67,2	66,7	300,6	1 957,4	0,33	24,03	0,74	0,00	0,32	366,71	152,70	669,33	12,38	756,50	179,10	0,00	0,00		

10 день

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Творог, "Мил Бон"	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	10,50	0,90	28,50	12,50	0,00	0,00	774	
Сыр красный осыновый	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	16,30	12,20	0,00	0,00	597	2004
Сыр красный осыновый	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	6,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,90	52,40	1,40	0,00	0,00		
Ватон йодированный	850	19,8	18,6	90,5	621,8	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	52,00	170,00	280,20	6,78	413,00	100,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
Суп картофельный с горохом луцким	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,90	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	86,10	2,13	0,00	84,90	0,00	0,00	102	2015
Рисовый (овсяный с курицей)	280	19,7	8,7	28,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,80	91,60	203,30	3,40	113,00	71,00	0,10	0,00	143/гк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	8,60	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	68121	ТУ
Пюре	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	790	29,0	21,4	86,1	669,9	0,43	38,23	0,40	0,00	0,28	150,70	105,40	325,50	7,21	118,40	138,10	0,10	0,00		
Полдник																				
Пирожок с конфетами	60	3,5	1,4	34,8	161,0	0,05	0,99	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сек фруктовый в мид упаковке	200	0,0	0,0	20,2	98,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,7	41,8	241,2	1590,3	0,89	53,35	21,40	0,10	0,72	233,40	305,70	666,20	30,26	1176,40	264,90	0,10	0,00		

11 день

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				
Завтрак																						
	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ	2015
Блины с ванильным фаршем	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	20	1,9	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон изюмовый	130	0,6	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого	560	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
	260	2,3	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	6,20	0,00	0,30	47,80	28,00	61,30	1,60	483,00	74,30	0,00	0,10	0,00	0,00	63	2015
Свекольник со сметаной 250/10	100	20,1	11,9	10,0	229,0	0,20	0,50	0,10	0,00	0,20	29,30	30,30	184,20	2,70	0,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	496	2004
Котлета натуральная из фарша куриного (Медальон из кури)	180	7,5	7,2	47,9	286,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	84,70	1,40	84,90	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,0	17,1	69,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Нашеток из плодов сушеных (яблоки)	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,00	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТТ
Хлеб ржанопшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,80	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон изюмовый	810	35,0	26,1	120,9	865,5	0,50	7,60	8,30	0,00	0,50	147,90	93,50	364,20	8,20	723,20	191,90	0,00	0,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
	75	9,2	6,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	60,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2015
Ватрушка с творогом	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Сок фруктовый в мид упаковке	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	19,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		53,0	43,2	267,7	1 686,3	0,59	34,67	40,30	0,10	0,80	260,00	149,50	513,50	17,68	1 388,80	199,10	0,00	0,10	0,00	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На рецептурный сборник	
		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		
12 день																				
Завтрак																				
	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Рыба тушеная с овощами 50/50	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,36	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2016
Рис отварной	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00		
Батон поджаренный	40	2,2	13,8	23,6	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	550	18,3	25,2	102,1	705,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	79,21	233,97	2,26	397,00	196,85	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	260	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	159	2004
Салатка по-домашнему из птицы 250/10	260	24,4	3,1	36,2	276,6	0,30	2,80	0,30	0,00	0,20	47,80	124,10	270,20	5,10	483,70	156,20	0,10	0,00	1	2026
Рис по-домашнему	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00	3,39	2,87	6,05	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2016
Супчик свиной	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	40	2,6	0,5	13,4	60,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	96/121	TV
Хлеб ржаной-пшеничный	600	31,6	8,3	74,6	599,2	0,40	9,62	0,30	0,00	0,50	100,10	154,07	369,15	8,20	899,70	222,30	0,10	0,10		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	58,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	405	2015
Пирожок с вареной рыбой, луком и сыром	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Сок фруктовый в нед. упаковке	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Йогурт	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	83,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																		
	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Итого		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого	540,0	550,0	2 300,0		16 320,0	9,00	504,00	6,00	6,00	10,80	8 640,00	2 160,00	8 640,00	132,00	8 640,00	720,00	14,40	0,36
Итого за весь период	54,0	55,0	230,0		1 632,0	0,90	42,00	0,50	0,50	0,90	720,00	180,00	720,00	11,00	720,00	60,00	1,20	0,03
Среднее значение за период	12,6	20,1	61,3															
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	562	812	366