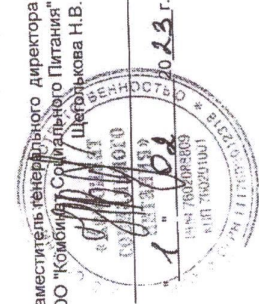


"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Цегельникова Н.В.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г						
Завтрак																							
Угриш 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	238,37	18,55	0,09	0,01	290	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	6	39,62	248	0,31	0,1	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,93	61	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12		376	2015				
Батончик к чаю	31	2,33	1	14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01						
Итого за Завтрак СЗ	601	24,99	22	87,89	649	0,48	9,67	41,26	0,08	0,34	72,85	188,2	393,65	10,48	786,33	81,55	0,11	0,02					
Обед																							
Суп картофельный с горохом пущеным и курицей 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,26	11,09	0,31	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	102	2015				
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120		309	2015				
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13	0,1	25,2	0,09	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,93	61	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4							
Хлеб ржаной	25	1,65	1	8,35	44	0,05				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72							
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03	13,4	49,42	0,12	0,64	106	86,71	367,9	7,49	751,22	220,39	0,11	0,06					
Итого за Обед	800	34,75	29	117,51	895	0,59	13,4	49,42	0,12	0,64	106	86,71	367,9	7,49	751,22	220,39	0,11	0,06					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200	20,2	88	0,02	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	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						
Глишока	50	0,43	2	2,87	14	0,01	0,29			0,05	0,95	0,62	3,43	4,67	2,46								
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01						
Итого за день		60,69	52	241,21	1707	1,14	36,07	90,97	0,2	1,03	214,4	295,23	793,29	23,67	2143,62	309	0,23	0,1					

2 день, 1 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
Завтрак СЗ																				
Колбаса рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,51	285,94	111,41			ТТК	
Картофельное 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	0,05		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	36	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,86	30,6	0,72	47,16	1,3				
Коржи Молочные	40	2,6	5	4,7	160		0,01	0,16			1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11				
Итого за Завтрак СЗ	561	20,57	20	74,64	649	0,33	32,49	40,09	0,25	0,27	112,09	90,82	313,21	3,71	1 251, 7	203,04	0,05			
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	
Туляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,05	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	
Рис отварной	180	4,61	6	46,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	
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	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	819	25,6	42	101,36	887	0,34	12,65	34,3	0,64	0,67	75,44	93,82	391,55	7,19	782,15	218,5	0,03	19,47		
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			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15		5	8	83															
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день		47,85	68	221,75	1785	0,73	53,66	74,39	0,89	1,01	233,91	213,19	746,03	17,11	2 536, 02	426,24	0,09	19,47		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
					ккал	ккал														В1, мг		
Завтрак СЗ																						
Каша рисовая жид. мол. с маслом 180/3	183	4,81	5	28,61	184	0,06	1,24	31	0,09	0,16	119,66	27,32	128,52	0,4	167,04	37,74	0,01	0,01	0,01	182	2015	
Блинчик с вишней 2 шт	140	2,8	4	57,4	262	0,14	0,28	28,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06				ТТК		
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	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
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 СЗ	693	10,21	11	126,63	634	0,28	14,62	60,12	0,37	0,35	225,27	67,97	261,79	5,56	765,78	80,3	0,02	0,01				
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	0,07	97	2015	
Тедфтели "Солнечные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	20,71	12,83	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33		ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02		302	2015	
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	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01						
Итого за Обед	840	30,51	27	118,48	844	0,72	26,07	52,16	0,21	0,76	97,16	235,01	492,39	11,6	189,76	44	0,09	4,42				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	3,61	12	23,62	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			ТТК		
Слойка с конфитуром	60	4,13	13	58,56	215		2,4			0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02						
Итого за Полдник	390	4,13	13	58,56	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		44,85	51	301,67	1842	1,06	53,69	114,68	0,58	1,16	357,97	322,09	785,36	22,86	2634	274,66	0,12	4,43				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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 СЗ																			
Гречка из пшеницы 50/50	100	14,39	16	3,21	2,14	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	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	0,1	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	1	15,03	61	0,05	0,1	0,1	0,01	5,25	4,4	8,24	25,25	0,62	25,25	376	2015		
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05	0,1	0,1	0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Мацарин 1 шт	110	0,88	8,25	83,11	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17				
Итого за Завтрак СЗ	607	21,72	22	83,11	625	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,12	74,17	278,41	82,53	0,27	0,02			
Обед																			
Борщ из свежих капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	18,73	0,32	0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	11К	2015
Картофельное 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	509,04	90,22	0,05	312	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,05	0,1	0,1	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	26	1,72	8,68	45	61	0,05	0,1	0,1	0,02	4,68	4,94	22,82	1,04	35,36	1,46				
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	68	0,04	0,1	0,1	0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
Итого за Обед	817	25,77	37	87,64	791	0,46	52,56	32,71	0,51	0,72	136,94	105,67	392,28	7,64	201,5	0,12	14,88		
Полдник																			
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	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		
Компьютерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8	83														
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01		
Итого за день		49,17	65	216,5	1665	0,78	105,81	81,59	0,61	1,01	259,84	208,29	711,86	17,49	2669	287,73	0,4	14,9	

6 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	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
Завтрак СЗ																			
Жаркое по-домашнему	14,29	29	29,6	436		1,75	1,75			0,01	8,05	4,9	8,4	0,21	49,35			259	
Овощи натуральные соленные (смуец соленный)	0,39		0,08	4	0,01					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			70	
Чай с сахаром 200/15	2,18	1	14,91	76	0,05					0,01	6,38	9,57	24,85	0,58	37,99	1,04		376	
Батон йодированный	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		
Яблоко 1 шт	17,58	31	72,36	838	0,1	14,85	1,75			0,06	40,48	30,57	55,59	4,47	473,99	3,64	0,01		
Итого за Завтрак СЗ																			
Обед																			
Суп картофельный с макар. изделиями и мясом 260	5,41	5	20,84	152	0,18	15,85	2,31	0,02	0,42	28,25	27,74	93,22	1,61	507,23	84,7	0,03	0,07	97	
Пельмени по-строговски 50/60	13,32	11	7,36	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	
Спагетти отварные	8,17	6	55,86	315	0,13		28	0,11	0,04	29,01	13,23	72,51	1,36	1,36				202	
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61	0,1					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	
Хлеб ржаной	2,51		12,69	68	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Батон йодированный	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	31,34	23	123,6	837	0,64	16	53,08	0,98	2,05	105,52	76,38	464,17	10,9	843,68	346,24	0,2	0,1		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	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 конфитуром	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81		0,02			ТТК	
Итого за Полдник	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	53,05	67	252,52	1839	0,8	43,85	57,23	0,98	2,16	181,54	126,96	550,94	21,07	1921,88	354,5	0,22	0,1		

2 День, 2 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	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Мg, мг	Р, мг		
Завтрак СЗ																					
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	19,39	260	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Батон йодированный	2,63	1	17,99	92	0,06						11,55	28,75	0,7	45,85	1,26						
Мандарин 1 шт	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					
Итого за Завтрак СЗ	25,63	37	93,48	817	0,56	45,03	26,7	0,61	0,36	97,91	216,06	463,34	9,86	655,36	154,62	0,2	19,41				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	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	2015		
Медальон из курицы	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,96	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004		
Картофельное пюре	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	0,05		312	2015		
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	1,58	6	8,02	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34						
Пышка домашняя	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9		0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01					
Итого за Обед	32,89	31	101,87	827	0,52	61,96	67,01	0,43	0,78	152,32	109,63	442,17	7,14	1 541,44	234,42	0,18	0,09				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	0,68	1	17,55	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	1	5	8	78	0,04		8,52		0,05	32,88	20,45	27,27	3,41	254,17	1,7	0,01					
Кондитерское изделие в инд.упаковке	1,68	6	45,75	249	0,06		8,52		0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01					
Итого за Полдник	60,2	74	241,11	1 893	1,14	115,51	93,71	1,04	1,21	296,61	354,14	946,78	23,21	2 900,97	392,74	0,39	19,5				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
																			Энергетическая ценность, ккал
Завтрак СЗ																			
Плов со свининой	13,77	31	34,97	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	265	2015
Большые отварные (кукуруза консервированная)	0,19	1,21	1,21	6	0,01	1,2			0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88			306	2015	
Чай с сахаром 200/15	0,2	15,03	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Груша 1 шт	14,42	0,56		64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак СЗ	16,9	32	80,54	684	0,19	11,51	1,88	0,5	0,22	74,32	81,86	281,98	7,1	658,56	120,7	0,02	18,56		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с перловой, бурой 250/15	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015
Лурия из пшени 50/50	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
Макаронные отварные	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,29	72,81	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	0,2	15,03	15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	1,98	1	10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	33,52	25	111,95	817	0,46	19,94	46,47	0,09	0,64	86,69	79,93	370,67	6,76	877,31	228,62	0,16	0,09		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	20,2	1	12,74	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	0,52	1	2,87	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Глюшка	0,43	1	35,81	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
Итого за Полдник	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день	51,37	58	226,3	1864	0,72	44,45	50,64	0,59	0,91	198,76	182,11	684,38	19,56	2141,36	386,38	0,19	18,65		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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
Завтрак СЗ																				
Бриксоль куриная	90	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Мясорезь отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,04	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01				
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 СЗ	613	31,16	23	94,81	709	0,27	14,51	61,07	0,43	0,27	81,03	53,71	273,53	5,97	607,12	144,44	0,11	0,02		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, бурой 250/15	265	7,34	3	15,85	120	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	25,2			111	
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			ТТК	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				302	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,04				0,03	7,2	7,8	34,8	1,5	54,4	2,24			376	
Хлеб ржаной	40	2,64	7	13,35	70	0,07		0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111						0,02	0,02	0,11	0,16					17,09	
Итого за Обед	820	26,97	45	116,75	985	0,19	0,1	33,31	0,58	0,17	37,75	64,77	281,42	5,24	374,97	98,35				
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 конфитуром	60	3,51	12	23,62	215		2,4			0,05	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		62,26	81	268,12	2 058	0,52	27,61	96,78	1,01	0,48	154,32	138,49	586,13	16,91	1 586,247,41	171,11				

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			
																		633,22	796	3 022,2
Итого за весь период	52,77	66,33	251,86	1 835,3	60,32	78,97	0,91	1,2	244,59	229,39	738,34	20,61	2 342,68	364,76	0,21	12,43				
Среднее значение за период				3																

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапишиной 2004г.