

Основное меню для учащихся общеобразовательной средней школы № 92 возрастной группы от 12-18 лет.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	180/5	8,75	20,68	50,67	432,61	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,51	0,78	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		ТТК		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02		2008		
Итого за прием пищи:	570	9,51	21,40	82,98	576,91	18,80	0,05	0,04	0,03	0,08	36,85	21,57	16,16	4,02	510,16	3,60	0,00	0,02				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	42,79	79,63	33,70	1,96	473,41	4,45	0,00	0,03	102	2011		
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	14,07	20,04	8,79	271,95	1,74	0,05	0,11	0,22	0,00	23,79	124,78	18,68	1,37	216,38	5,53	0,02	0,09	ТТК			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,48	224,20	150,51	5,27	316,07	2,73	0,00	0,02	302	2015		
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	35,01	34,17	128,22	959,26	11,75	0,90	0,83	0,50	0,09	114,02	483,43	216,91	11,71	1 090,31	15,09	0,15	0,23				
Всего за день:		44,52	55,57	211,20	1 536,17	30,55	0,95	0,87	0,53	0,17	150,87	505,00	233,07	15,73	1 600,47	18,69	0,15	0,25				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	14,84	19,24	10,88	275,89	0,94	0,07	0,12	0,05	0,00	31,32	148,92	21,88	1,75	204,77	5,58	0,01	0,09	498	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,29	25,65	175,02	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	54,15	103,04	36,35	1,46	915,88	10,27	0,00	0,04	312	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	21,98	28,11	77,21	650,36	17,38	0,27	0,29	0,09	0,09	110,01	299,76	71,65	4,23	¹ 218,31	17,05	0,01	0,14		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	6,06	3,47	23,10	148,34	11,52	0,13	0,10	0,24	0,00	37,79	84,42	35,95	1,50	812,66	7,71	0,00	0,05	77	2012
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	16,31	34,18	57,22	602,40	1,66	0,32	0,12	0,51	0,00	41,95	225,11	61,91	2,22	396,10	8,04	0,01	0,09	291	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	25,86	38,49	117,84	922,38	13,18	0,52	0,25	0,75	0,00	94,68	348,63	107,38	5,12	¹ 268,82	17,43	0,01	0,14		
Всего за день:		47,84	66,60	195,05	1 572,74	30,56	0,79	0,54	0,84	0,09	204,69	648,39	179,03	9,35	² 487,13	34,48	0,02	0,28		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	26,82	12,92	35,07	342,70	0,52	0,07	0,35	0,08	0,25	247,06	284,05	36,48	1,08	294,15	7,94	0,03	0,04	362	2004
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	160	0,64	0,64	15,68	75,20	16,00	0,05	0,03	0,01	0,00	25,60	17,60	12,80	3,52	444,80	3,20	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	555	29,34	14,29	78,12	541,45	16,52	0,15	0,39	0,09	0,25	283,15	317,90	53,75	4,85	762,81	11,14	0,03	0,06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	5,04	9,24	90,88	12,49	0,05	0,05	0,21	0,00	48,51	43,66	21,68	1,02	325,66	4,03	0,00	0,02	88	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	11,68	28,07	11,07	343,76	0,24	0,27	0,09	0,00	0,00	13,81	131,86	24,20	2,10	255,00	5,56	0,00	0,04	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,33	5,66	46,82	267,79	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	38,87	56,49	14,14	1,32	86,53	1,03	0,02	0,01	202	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	26,35	40,29	130,96	993,37	12,73	0,51	0,21	0,24	0,09	122,60	285,21	73,02	6,19	748,19	12,58	0,02	0,07		
Всего за день:		55,69	54,58	209,08	1 534,82	29,25	0,66	0,60	0,33	0,34	405,75	603,11	126,77	11,04	1 511,00	23,72	0,05	0,13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	8,88	24,14	2,85	264,54	1,10	0,21	0,07	0,01	0,00	16,88	89,98	15,42	1,08	225,90	4,65	0,00	0,04	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,35	46,58	270,26	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	35,18	91,59	33,49	0,71	67,60	0,91	0,01	0,03	304	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	576	2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	16,37	32,37	81,81	685,20	17,60	0,32	0,15	0,13	0,13	76,86	221,57	69,51	5,29	696,90	8,56	0,01	0,07		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,05	6,47	11,68	113,87	8,08	0,04	0,05	0,22	0,00	55,13	51,02	24,18	1,20	348,21	6,42	0,00	0,02	83	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	14,78	29,39	37,92	476,05	19,20	0,22	0,23	0,50	0,00	53,11	238,21	68,45	3,81	1 486,76	12,99	0,00	0,08	133	2008
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	19,81	36,70	90,63	772,16	32,64	0,62	0,79	0,72	0,00	123,70	320,15	101,55	7,22	1 883,02	20,67	0,13	0,19		
Всего за день:		36,18	69,07	172,44	1 457,36	50,24	0,94	0,94	0,85	0,13	200,56	541,72	171,06	12,51	2 579,92	29,23	0,14	0,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецен- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледов ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/50	10,25	17,54	11,05	243,36	1,30	0,11	0,07	0,07	0,00	16,25	94,53	16,61	1,33	242,58	4,56	0,00	0,03	278	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,33	5,66	46,82	267,79	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	38,87	56,49	14,14	1,32	86,53	1,03	0,02	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	20,58	25,74	97,55	705,00	1,30	0,24	0,12	0,10	0,09	70,46	182,02	38,57	3,27	370,37	5,59	0,02	0,04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,74	6,27	20,05	148,34	8,09	0,10	0,07	0,24	0,00	63,94	85,06	32,17	1,44	586,06	5,28	0,00	0,04	96	2011
МЕДАЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ	100	17,64	25,10	17,69	366,85	0,52	0,10	0,16	0,08	0,29	29,24	193,09	30,46	2,68	227,49	7,09	0,02	0,10	496	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,29	25,65	175,02	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	54,15	103,04	36,35	1,46	915,88	10,27	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	25,52	37,84	86,39	789,05	21,05	0,39	0,38	0,36	0,38	156,67	398,59	104,00	6,38	¹ 757,49	23,76	0,02	0,18		
Всего за день:		46,10	63,58	183,94	1 494,05	22,35	0,63	0,50	0,46	0,47	227,13	580,61	142,57	9,65	² 127,86	29,35	0,04	0,22		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	14,07	20,04	8,79	271,95	1,74	0,05	0,11	0,22	0,00	23,79	124,78	18,68	1,37	216,38	5,53	0,02	0,09	ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,48	224,20	150,51	5,27	316,07	2,73	0,00	0,02	302	2015
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	26,91	28,44	86,16	709,11	11,74	0,37	0,28	0,32	0,09	67,31	378,88	182,31	7,34	676,91	9,06	0,02	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,76	7,45	15,42	148,04	0,96	0,04	0,03	0,21	0,00	29,42	47,50	12,92	0,81	101,35	2,02	0,01	0,03	111	2011
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	100	16,49	21,42	12,09	306,93	1,04	0,08	0,13	0,06	0,00	34,86	165,52	24,33	1,94	227,55	6,20	0,02	0,10	498	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,52	5,50	28,51	177,98	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	28,12	96,09	38,80	1,68	1 023,86	9,00	0,00	0,05	77	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	29,01	35,50	98,68	830,79	16,40	0,36	0,30	0,30	0,09	109,24	354,71	86,87	5,93	1 422,02	18,90	0,03	0,18		
Всего за день:		55,92	63,94	184,84	1 539,90	28,14	0,73	0,58	0,62	0,18	176,55	733,59	269,18	13,27	2 098,93	27,96	0,05	0,29		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6,18	8,89	31,99	233,81	0,77	0,06	0,17	0,05	0,08	158,35	147,63	30,30	0,41	246,74	13,75	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43	5,70	10,02	10,32	155,32	0,13	0,03	0,07	0,10	0,08	162,80	103,95	8,90	0,39	34,99	0,00	0,00	0,01	3	2008
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	648	12,60	19,63	74,47	531,78	18,90	0,14	0,28	0,16	0,16	355,69	271,38	54,82	4,76	782,99	17,35	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	4,41	4,80	23,18	154,11	11,52	0,14	0,13	0,27	0,26	41,06	105,15	36,65	1,77	829,26	10,11	0,00	0,05	77	2012
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	100	13,72	20,00	6,55	261,25	1,74	0,05	0,11	0,22	0,00	23,25	122,23	18,20	1,34	212,36	5,48	0,02	0,09	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	29,60	32,43	98,64	805,11	13,26	0,50	0,40	0,52	0,35	100,72	468,98	210,51	9,18	1 385,80	19,44	0,02	0,16		
Всего за день:		42,20	52,06	173,11	1 336,89	32,16	0,64	0,68	0,68	0,51	456,41	740,36	265,33	13,94	2 168,79	36,79	0,02	0,20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗ	100	10,32	24,00	6,88	286,15	3,39	0,25	0,10	0,33	0,00	22,66	110,04	26,60	1,46	368,90	6,74	0,00	0,05	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,33	5,66	46,82	267,79	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	38,87	56,49	14,14	1,32	86,53	1,03	0,02	0,01	202	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	576	2004	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	555	19,74	30,34	80,55	678,04	16,69	0,39	0,16	0,44	0,09	79,87	193,52	55,10	3,53	627,84	8,77	0,02	0,06			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	300	2,41	6,14	18,09	137,70	8,08	0,08	0,07	0,25	0,00	49,64	67,22	31,82	1,52	557,77	7,67	0,00	0,03	83	2011	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	100	13,19	23,39	12,35	312,63	0,55	0,17	0,09	0,02	0,00	17,65	136,12	22,57	1,77	220,33	4,64	0,01	0,06	ТТК		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,29	25,65	175,02	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	54,15	103,04	36,35	1,46	915,88	10,27	0,00	0,04	312	2011	
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ	200	0,16	0,08	20,82	85,36	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	22,40	38,04	100,27	834,90	26,43	0,76	0,80	0,31	0,09	138,90	342,30	101,06	7,18	1 745,63	23,84	0,14	0,22			
Всего за день:		42,14	68,38	180,82	1 512,94	43,12	1,15	0,96	0,75	0,18	218,77	535,82	156,16	10,71	2 373,47	32,61	0,16	0,28			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/40	10,94	9,70	75,85	434,74	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,86	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	550	11,66	10,42	93,49	519,34	18,16	0,07	0,17	0,03	0,02	139,32	98,66	26,64	4,03	646,40	6,40	0,00	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	5,04	9,24	90,88	12,49	0,05	0,05	0,21	0,00	48,51	43,66	21,68	1,02	325,66	4,03	0,00	0,02	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/50	8,75	15,00	9,78	209,35	1,24	0,09	0,06	0,07	0,00	15,01	81,48	14,61	1,15	212,11	3,96	0,00	0,03	278	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,35	46,58	270,26	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	35,18	91,59	33,49	0,71	67,60	0,91	0,01	0,03	304	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,19	31,00	127,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	19,90	28,92	125,64	843,93	13,73	0,26	0,17	0,32	0,13	118,36	260,13	80,58	4,08	670,57	10,02	0,01	0,08		
Всего за день:		31,56	39,34	219,13	1 363,27	31,89	0,33	0,34	0,35	0,15	257,68	358,79	107,22	8,11	1 316,97	16,42	0,01	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,18	10,30	6,54	171,37	0,23	0,10	0,10	0,05	0,06	26,29	122,04	18,80	0,46	225,86	31,22	0,03	0,24	383	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,29	25,65	175,02	12,44	0,15	0,13	0,04	0,09	54,15	103,04	36,35	1,46	915,88	10,27	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	22,25	20,00	87,29	618,84	12,67	0,33	0,26	0,09	0,15	101,48	275,58	66,87	2,84	1 210,60	41,49	0,03	0,28		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250/10	3,92	4,52	9,37	94,65	4,86	0,05	0,05	0,02	0,00	38,28	60,35	19,51	0,97	322,03	3,45	0,00	0,03	158	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	8,83	24,14	2,63	263,42	0,96	0,21	0,07	0,01	0,00	13,68	88,40	15,17	1,02	218,78	4,57	0,00	0,04	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,33	5,66	46,82	267,79	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	38,87	56,49	14,14	1,32	86,53	1,03	0,02	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200	0,16	0,08	22,27	89,05	5,36	0,30	0,48	0,00	0,00	8,06	0,52	2,52	1,21	2,45	0,14	0,13	0,09	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	24,56	35,74	110,13	860,50	11,18	0,73	0,66	0,06	0,09	110,09	249,16	60,34	5,72	693,79	10,31	0,15	0,17		
Всего за день:		46,81	55,74	197,42	1 479,34	23,85	1,06	0,92	0,15	0,24	211,57	524,74	127,21	8,56	1 904,39	51,80	0,18	0,45		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	16,31	34,18	57,22	602,40	1,66	0,32	0,12	0,51	0,00	41,95	225,11	61,91	2,22	396,10	8,04	0,01	0,09	291	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	20,46	35,68	98,69	798,45	6,66	0,40	0,16	0,52	0,00	68,69	278,61	76,63	3,22	513,46	9,54	0,01	0,10		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,76	7,45	15,42	148,04	0,96	0,04	0,03	0,21	0,00	29,42	47,50	12,92	0,81	101,35	2,02	0,01	0,03	111	2011
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	100	16,49	21,42	12,09	306,93	1,04	0,08	0,13	0,06	0,00	34,86	165,52	24,33	1,94	227,55	6,20	0,02	0,10	498	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,52	5,50	28,51	177,98	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	28,12	96,09	38,80	1,68	1 023,86	9,00	0,00	0,05	77	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	29,09	35,71	99,58	836,59	16,40	0,36	0,30	0,30	0,09	109,34	352,51	86,27	5,63	1 417,62	18,34	0,03	0,18		
Всего за день:		49,55	71,39	198,27	1 635,04	23,06	0,76	0,46	0,82	0,09	178,03	631,12	162,90	8,85	1 931,08	27,88	0,04	0,28		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	100	13,16	23,38	12,23	311,99	0,49	0,17	0,09	0,02	0,00	16,87	135,21	22,36	1,75	217,52	4,59	0,01	0,06	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,33	5,66	46,82	267,79	0,00	0,09	0,03	0,03	0,09	38,87	56,49	14,14	1,32	86,53	1,03	0,02	0,01	202	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	14,67	59,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,99	1,76	0,05	9,01	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	25,78	33,83	118,90	884,88	1,29	0,32	0,15	0,06	0,09	80,58	248,19	50,16	4,26	384,66	5,62	0,03	0,07		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,28	5,23	16,71	123,62	6,74	0,08	0,06	0,20	0,00	53,29	70,88	26,81	1,20	488,38	4,40	0,00	0,03	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	13,80	27,41	35,39	444,10	17,92	0,21	0,21	0,47	0,00	49,32	222,22	63,87	3,55	1 387,57	12,12	0,00	0,07	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	20,98	33,86	99,00	785,95	24,66	0,39	0,31	0,67	0,00	121,25	347,40	103,40	6,65	1 958,81	18,76	0,00	0,10		
Всего за день:		46,76	67,69	217,90	1 670,83	25,95	0,71	0,46	0,73	0,09	201,83	595,59	153,56	10,91	2 343,47	24,38	0,03	0,17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	545,27	727,94	2 343,20	18 133,35	371,12	9,35	7,85	7,11	2,64	2 889,84	6 998,84	2 094,06	132,63	24 443,48	353,31	0,89	2,92
Среднее значение за период	45,44	60,66	195,27	1 511,11	30,93	0,78	0,65	0,59	0,22	240,82	583,24	174,51	11,05	2 036,96	29,44	0,07	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	36.1	51.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	561	802