"Согласовано"

Утверждаю "Комбинат социального питания"

Руководитель структурного подразделения

/Теплова Н.А./

ИНН 7602008809
КПП 760201001

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрасной группы 12-18 лет

Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидеологических требований к организации общественного питания"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/5	5,80	6,00	34,30	273,90	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	38	2010
Какао с молоком	200	3,57	3,38	14,74	110,97	0,03	0,54	12,48	0,00	0,12	114,42	24,17	92,57	0,67	197,76	9,36	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром	15/30	6,15	4,79	15,42	130,20	0,05	0,12	34,50	0,00	0,07	156,60	17,40	117,00	0,71	53,55	1,08	0,01	0,00	3	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	16,04	14,69	77,21	576,24	0,12	13,67	46,99	0,00	0,22	291,85	51,98	223,88	4,24	613,07	13,04	0,02	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Биточек Нежный	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	7,94	2,86	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	58,32	1,36	90,27	73,08	0,02	0,02	309	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,12	29,59	112,76	860,65	0,28	6,79	7,26	0,05	0,23	113,82	82,10	300,93	6,87	218,78	177,19	0,02	0,02		
Всего за день:		44,16	44,28	189,97	1 436,89	0,40	20,46	54,25	0,05	0,45	405,67	134,08	524,81	11,11	831,85	190,23	0,04	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с зелёным горошком	200/50	16,11	19,00	6,06	289,44	0,11	1,33	31,78	2,51	0,44	152,70	24,92	245,90	2,44	305,74	87,38	0,04	0,02	210	2015
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008
Итого за прием пищи:	550	22,53	22,85	84,21	663,28	0,22	3,37	31,78	2,51	0,48	181,23	48,10	314,17	4,41	428,15	88,64	0,04	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	6,58	12,80	122,73	0,08	8,11	0,24	0,00	0,35	54,99	24,26	50,33	1,48	341,85	86,37	0,00	0,06	82	2015
Гуляш из куриной грудки	50/50	12,50	11,38	3,63	202,80	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Рис отварной	180	4,55	8,64	48,10	288,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	26,40	33,11	89,11	0,64	66,33	72,91	0,00	0,00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	96,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	23,82	27,89	113,82	843,25	0,32	10,00	35,87	0,00	0,50	146,59	89,98	285,81	4,80	489,58	214,42	0,00	0,06		
Всего за день:		46,35	50,74	198,03	1 506,53	0,54	13,37	67,65	2,51	0,98	327,82	138,08	599,98	9,21	917,73	303,06	0,04	0,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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 пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,05	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Котлета рыбная	100	12,20	8,10	17,60	193,20	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	ттк	
Картофельное пюре	180	3,94	4,10	27,05	166,30	0,15	12,81	10,82	0,07	0,12	47,69	36,11	104,22	1,49	939,95	70,35	0,00	0,00	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	24,77	19,23	137,09	682,30	0,39	14,54	10,82	0,20	0,28	136,55	112,14	368,11	5,85	1 360,35	320,61	0,00	0,00		
Всего за день:		34,69	31,01	240,00	1 238,55	0,49	27,58	10,83	0,20	0,33	177,28	137,15	419,25	9,79	1 774,51	324,65	0,01	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	8,39	3,01	53,62	277,81	0,10	0,00	7,60	0,05	0,03	35,64	14,81	61,56	1,43	95,29	77,14	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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 пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	20	1,10	6,90	11,90	111,00	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		
Итого за прием пищи:	550	27,24	24,86	116,92	799,31	0,25	0,03	63,00	0,05	0,06	79,54	88,61	106,90	3,81	160,79	78,94	0,02	0,02		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной	250/10	2,10	6,61	9,25	108,98	0,09	12,17	0,23	0,00	0,34	53,82	21,25	46,42	1,28	312,49	74,70	0,00	0,06	88	2015
Гуляш из свинины	50/50	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	80,74	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	27,15	42,83	101,32	942,38	0,45	13,30	17,52	0,11	0,53	121,82	192,17	338,65	9,20	820,81	233,11	0,02	0,06		
Всего за день:		54,39	67,69	218,24	1 741,69	0,70	13,33	80,52	0,16	0,59	201,36	280,78	445,55	13,01	981,60	312,05	0,04	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное	180	27,33	9,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,26	0,33	0,32	229,34	36,85	293,00	1,29	267,01	7,78	0,01	0,00		ТТК
Фруктовая подлива	50	0,15	0,00	24,09	96,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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 пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,64	35,27	0,33	0,37	270,83	57,69	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00		
Обед																				
Расссольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,62	6,81	17,44	145,28	0,11	6,87	0,23	0,00	0,34	40,11	26,40	71,31	1,37	496,68	85,30	0,00	0,06	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	280	11,69	11,08	46,32	332,22	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,37	69,87	214,94	3,58	1 685,11	150,63	0,02	0,00	ттк	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	18,64	19,12	104,20	668,30	0,47	29,43	0,48	0,00	0,59	118,04	112,70	338,04	6,91	2 261,89	238,69	0,02	0,06		
Всего за день:		48,24	29,95	193,75	1 269,35	0,62	43,07	35,75	0,33	0,96	388,87	170,39	668,11	12,07	2 963,99	249,79	0,04	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,56	9,76	38,55	264,50	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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
Бутерброд с сыром	15/30	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	11,58	14,78	76,58	489,67	0,14	14,23	87,21	0,00	0,23	304,52	53,24	251,12	4,04	402,21	39,24	0,02	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,78	5,70	19,97	148,45	0,16	9,74	0,24	0,22	0,39	35,55	31,13	85,64	1,75	691,20	78,43	0,01	0,06	97	2015
Биточек Нежный	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,98	34,44	114,35	907,87	0,48	10,78	17,58	0,33	0,66	104,55	215,09	467,38	10,65	1 194,04	192,35	0,03	0,06		
Всего за день:		40,56	49,22	190,93	1 397,54	0,62	25,01	104,79	0,33	0,89	409,07	268,33	718,50	14,69	1 596,25	231,59	0,05	0,06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек Сочный	100	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4035732	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	8,39	3,01	53,62	277,81	0,10	0,00	7,60	0,05	0,03	35,64	14,81	61,56	1,43	95,29	77,14	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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 пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	20	1,10	6,90	11,90	111,00	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		
Итого за прием пищи:	550	13,34	16,36	106,22	624,76	0,18	0,03	7,60	0,05	0,06	57,74	32,71	106,95	2,71	160,79	78,94	0,02	0,02		
Обед																				
Свекольник со сметаной	250/10	2,37	6,65	16,94	140,75	0,10	6,99	0,24	0,00	0,32	47,51	27,70	61,05	1,56	482,01	74,25	0,00	0,05	83	2015
Плов со свининой	280	16,39	22,13	58,12	515,54	0,09	2,22	0,64	0,00	0,06	36,39	49,29	125,82	1,25	209,90	75,51	0,00	0,00	265	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	23,09	30,01	115,50	847,09	0,28	9,24	0,88	0,00	0,42	106,46	93,42	238,66	4,77	772,01	152,52	0,00	0,05		
Всего за день:		36,43	46,37	221,72	1 471,85	0,46	9,27	8,48	0,05	0,48	164,20	126,13	345,61	7,48	932,80	231,46	0,02	0,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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 пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,05	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Рагу из овощей с курой	280	19,60	8,74	29,26	280,88	0,18	32,40	0,40	0,00	0,20	90,54	61,42	203,32	3,37	1 130,88	71,11	0,07	0,01	143/ттк	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,57	15,83	130,55	642,23	0,32	33,40	0,40	0,00	0,26	141,04	94,20	289,11	5,75	1 212,28	143,07	0,07	0,01		
Всего за день:		38,49	27,61	233,46	1 198,48	0,42	46,44	0,41	0,00	0,31	181,77	119,21	340,25	9,69	1 626,44	147,11	0,08	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с зелёным горошком	200/50	16,11	19,00	6,06	289,44	0,11	1,33	31,78	2,51	0,44	152,70	24,92	245,90	2,44	305,74	87,38	0,04	0,02	210	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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 пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008
Итого за прием пищи:	550	22,75	22,98	86,62	673,84	0,22	1,36	31,78	2,51	0,47	179,20	44,92	312,70	4,00	400,74	88,82	0,04	0,02		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Котлета рыбная	100	12,20	8,10	17,60	193,20	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	ттк	
Рис отварной	180	4,55	8,64	48,10	288,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	26,40	33,11	89,11	0,64	66,33	72,91	0,00	0,00	302	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	26,09	23,60	119,50	808,88	0,34	7,25	0,06	0,13	0,24	132,42	128,39	399,82	6,32	491,94	330,78	0,00	0,00		
Всего за день:		48,84	46,58	206,12	1 482,72	0,56	8,61	31,84	2,64	0,71	311,62	173,31	712,52	10,32	892,68	419,60	0,04	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное	180	27,33	9,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,26	0,33	0,32	229,34	36,85	293,00	1,29	267,01	7,78	0,01	0,00		ТТК
Фруктовая подлива	50	0,15	0,00	24,09	96,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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 пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,64	35,27	0,33	0,37	270,83	57,69	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной	250/10	2,10	6,61	9,25	108,98	0,09	12,17	0,23	0,00	0,34	53,82	21,25	46,42	1,28	312,49	74,70	0,00	0,06	88	2015
Наггетсы куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,94	2,86	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	58,32	1,36	90,27	73,08	0,02	0,02	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,40	24,21	113,23	792,37	0,34	12,25	62,83	0,05	0,41	141,18	111,19	161,01	5,99	544,46	150,54	0,02	0,08		
Всего за день:		58,00	35,04	202,78	1 393,42	0,49	25,89	98,10	0,38	0,78	412,01	168,88	491,08	11,15	1 246,56	161,64	0,04	0,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	450,15	468,49	2 095,00	14 137,02	5,30	233,03	492,62	6,65	6,48	2 979,67	1 716,34	5 265,66	106,52	13 764,41	2 571,18	0,40	0,48
Среднее значение за период	45,02	46,85	209,50	1 413,70	0,53	23,30	49,26	0,67	0,65	297,97	171,63	526,57	10,85	1 376,44	257,12	0,04	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,74	27,28	59,98														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед
12-18 лет	552	801