



"Согласовано"  
Директор МОУ СШ "Образовательный комплекс № 3"  
"05" 11 2015 г. *И.И. Мислав*



Утверждаю  
Заместитель директора Яблокова Н.А.  
"05" 11 2015 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

Прим 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	Ca, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	204	5,8	6,0	34,3	273,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Кашка с мольсом	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	8,40	0,00	0,00	0,00	100	2010
Булгурод с сыром 15/20	85	5,4	4,5	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	0,00	0,00	3	2015
Фарш (ближе мансарм, греча)	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:	569	15,2	14,4	72,1	550,0	0,00	13,70	47,00	0,00	0,10	289,60	48,90	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лученым	250	5,5	5,3	16,5	146,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015	
Филе Бол (Тетрели рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015	
Рис отварной	180	4,6	6,7	48,1	286,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	33,20	89,30	0,70	66,40	72,90	0,00	0,00	302	2015	
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,80	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	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	
Хлеб ржаной	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	86121	ТУ	
Батон бороианный	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			
Итого за прием пищи:	810	25,0	23,9	117,6	819,5	0,33	6,53	0,10	0,00	0,00	95,40	84,10	224,60	4,61	151,70	152,40	0,00	0,00			
Всего за день:		40,2	38,3	189,7	1389,5	0,33	20,23	47,10	0,00	0,10	385,00	132,90	440,00	8,71	751,30	165,10	0,00	0,00			

2 день

Прим. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							На рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sb, мг			
		Белки, г															Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>																			
Нягетсы куриные	100	13,9	13,5	10,7	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	7,9	2,8	50,8	283,2	0,10	0,00	7,20	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	309		
Квас кизилевый	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	2008		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>20,2</b>	<b>99,4</b>	<b>683,2</b>	<b>0,27</b>	<b>2,13</b>	<b>62,70</b>	<b>0,00</b>	<b>87,70</b>	<b>89,10</b>	<b>106,24</b>	<b>3,78</b>	<b>237,30</b>	<b>74,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свеклы капуста с картошкой со сметаной 250/10	260	2,1	5,6	12,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,00	55,40	24,50	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10		
Гуляш из свинины 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	53,50	80,80	0,00	260		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	508		
Налисок из смеси сульфурата	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	349		
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	424		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	66121		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>46,7</b>	<b>140,6</b>	<b>1 150,1</b>	<b>0,50</b>	<b>9,10</b>	<b>23,50</b>	<b>0,10</b>	<b>123,50</b>	<b>107,90</b>	<b>367,70</b>	<b>9,20</b>	<b>836,50</b>	<b>265,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,0</b>	<b>66,9</b>	<b>240,0</b>	<b>1 833,3</b>	<b>0,77</b>	<b>11,23</b>	<b>86,20</b>	<b>0,10</b>	<b>211,20</b>	<b>287,00</b>	<b>479,94</b>	<b>12,98</b>	<b>1 079,80</b>	<b>340,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								На рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жир, г																Углевод, г			
<b>Завтрак</b>																						
Булочка Невский	100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	ТТК			
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	989,90	70,30	0,00	0,00	2004			
Огурец соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,60	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	375			
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	2015			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>25,3</b>	<b>74,9</b>	<b>622,0</b>	<b>0,30</b>	<b>15,15</b>	<b>10,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>87,30</b>	<b>74,02</b>	<b>265,20</b>	<b>4,38</b>	<b>1 049,10</b>	<b>96,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																						
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,60	0,00	0,10	88			
Гуляш из куриной грудки 45/45	100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,06	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	250			
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	266,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	26,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	302			
Низкогек из шпината и мака	200	0,4	0,1	23,0	98,5	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			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121			
Батон йодированный	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,8</b>	<b>26,1</b>	<b>107,6</b>	<b>816,0</b>	<b>0,31</b>	<b>44,79</b>	<b>55,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>144,80</b>	<b>87,93</b>	<b>287,66</b>	<b>5,30</b>	<b>513,40</b>	<b>201,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>51,4</b>	<b>182,5</b>	<b>1 438,0</b>	<b>0,61</b>	<b>59,94</b>	<b>65,93</b>	<b>0,20</b>	<b>0,58</b>	<b>232,10</b>	<b>161,95</b>	<b>562,86</b>	<b>9,68</b>	<b>1 562,50</b>	<b>298,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				

5 ДЕНЬ

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	228,50	36,90	293,00	1,30	287,10	7,60	0,00	0,00	ТТК	
Фруктовый подлив	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	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	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>30,4</b>	<b>11,0</b>	<b>84,7</b>	<b>0,00</b>	<b>13,63</b>	<b>35,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>273,10</b>	<b>61,00</b>	<b>338,60</b>	<b>5,48</b>	<b>714,90</b>	<b>11,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,7	5,9	17,5	0,10	6,80	6,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	487,70	85,40	0,00	0,10	95	
Грица по-купечески	280	24,9	7,6	39,4	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	268,90	5,50	520,10	166,70	0,10	0,00	1	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	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	
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	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		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>33,4</b>	<b>28,3</b>	<b>116,0</b>	<b>0,50</b>	<b>10,03</b>	<b>6,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>113,70</b>	<b>173,90</b>	<b>401,80</b>	<b>8,78</b>	<b>1 084,80</b>	<b>244,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,8</b>	<b>39,3</b>	<b>210,7</b>	<b>0,50</b>	<b>23,66</b>	<b>41,90</b>	<b>0,30</b>	<b>1,00</b>	<b>366,80</b>	<b>234,90</b>	<b>740,40</b>	<b>14,26</b>	<b>1 799,70</b>	<b>266,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		

6 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	
																					В1, мг
<b>Завтрак</b>																					
Плов со свиной	280	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	265	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
Батон йодированный	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	0,00		
Печенье	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	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>30,5</b>	<b>110,7</b>	<b>817,6</b>	<b>0,20</b>	<b>2,23</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>63,70</b>	<b>79,50</b>	<b>275,60</b>	<b>3,98</b>	<b>275,40</b>	<b>77,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Печень по-строгановски	100	13,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,49	57,70	0,00	144,85	33,22	17,49	282,66	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	0,00	255	2015
Мясные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	203,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	56,30	1,40	90,40	73,10	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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,70	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Печенье	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	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>27,8</b>	<b>121,5</b>	<b>872,0</b>	<b>0,50</b>	<b>18,22</b>	<b>65,10</b>	<b>0,20</b>	<b>145,26</b>	<b>123,02</b>	<b>75,99</b>	<b>480,36</b>	<b>9,98</b>	<b>848,60</b>	<b>238,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>58,3</b>	<b>232,2</b>	<b>1 689,6</b>	<b>0,70</b>	<b>20,45</b>	<b>65,70</b>	<b>0,20</b>	<b>146,36</b>	<b>186,72</b>	<b>155,49</b>	<b>756,96</b>	<b>13,96</b>	<b>1 124,00</b>	<b>317,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			

7 ДЕНЬ

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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	So, мг	
																					В3, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	203	5,6	9,8	39,6	264,5	0,07	1,07	62,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	0,00	182	2015
Булгур с варено-копченым мясом	50	5,5	7,1	16,3	163,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	0,00	90,60	1,30	0,00	0,00	3	2004
Чай с лимоном	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,60	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	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	0,00	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	688	11,8	17,4	82,8	541,8	0,17	14,67	62,70	0,00	0,14	160,99	52,23	194,91	4,69	0,00	486,30	39,92	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	65,60	1,60	0,00	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Тефтели "Нижние" с гр. осн. Соусом 70/60	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	118,70	1,70	0,00	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	45,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	0,00	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Напиток из шиповника и изюма	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	0,00	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	0,00	40,80	1,70	0,00	0,00	69121	ТУ
Батон йодированный	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	0,00	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	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	0,00		
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,6	991,3	0,76	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	476,20	10,60	0,00	1198,80	193,50	0,00	0,10		
Всего за день:		40,8	55,2	214,6	1533,1	0,96	57,07	70,40	0,30	0,84	264,59	266,73	673,11	15,29	0,00	1685,10	233,32	0,00	0,10		

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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Котлета 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	ТТК	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	520	2004
Зеленый горошек програтый	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5	2010
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
Витон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,2</b>	<b>13,5</b>	<b>84,2</b>	<b>548,3</b>	<b>0,50</b>	<b>16,03</b>	<b>10,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>117,30</b>	<b>106,40</b>	<b>349,80</b>	<b>4,59</b>	<b>1 952,00</b>	<b>250,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015
Курочка в кисло-сладком соусе	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,05	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015
Мякнорные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	44,10	56,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2016
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	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	66121	ТУ
Болтон йодированный	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		
Балтик (стойе)	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>808</b>	<b>28,5</b>	<b>29,1</b>	<b>107,8</b>	<b>820,3</b>	<b>0,31</b>	<b>13,98</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>142,07</b>	<b>62,73</b>	<b>238,94</b>	<b>5,64</b>	<b>498,90</b>	<b>200,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>42,6</b>	<b>192,1</b>	<b>1 368,6</b>	<b>0,81</b>	<b>30,01</b>	<b>53,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,56</b>	<b>259,37</b>	<b>169,13</b>	<b>586,74</b>	<b>10,22</b>	<b>1 851,90</b>	<b>450,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		



10 день

Приним 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
<b>Завтрак</b>																											
Тфтели „Миг Бол“	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00								
Каша гречневая рассыпчатая	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	0,00								
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,5	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	0,00								
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								
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	0,00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>16,6</b>	<b>90,5</b>	<b>621,8</b>	<b>0,40</b>	<b>1,03</b>	<b>17,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>52,00</b>	<b>170,00</b>	<b>280,20</b>	<b>6,78</b>	<b>413,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Обед</b>																											
Суп мясной с горохом луццным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	86,10	2,13	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00								
Рагу из овощей с курой	280	19,7	8,7	29,3	290,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	61,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	143/гтк								
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								
Печенье	40	2,2	13,6	23,8	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	0,00								
Хлеб ржаной	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	66121								
Батон йодированный	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	0,00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,0</b>	<b>28,8</b>	<b>104,9</b>	<b>815,5</b>	<b>0,43</b>	<b>38,23</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>153,50</b>	<b>110,30</b>	<b>334,70</b>	<b>7,31</b>	<b>1 198,00</b>	<b>138,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>47,4</b>	<b>195,4</b>	<b>1 437,3</b>	<b>0,83</b>	<b>39,26</b>	<b>17,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>205,50</b>	<b>280,30</b>	<b>614,90</b>	<b>14,08</b>	<b>1 611,00</b>	<b>238,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								

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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,60	35,30	0,30	0,40	229,80	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	ТТК		
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	2008		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	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		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	2015		
Фрукт(Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	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:	590	39,4	11,0	94,7	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	336,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00			
Обед																				
Свекольник со сметаной	260	2,3	5,7	17,1	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	83	2015	
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Модельсон из вур)	100	20,4	13,9	21,4	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	227,80	47,10	0,10	0,00	489	2004	
Мягкие изделия сгущенные	160	7,9	2,8	50,8	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	88,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	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	348	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	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	65121	ТУ	
Батон йодированный	30	1,5	0,6	10,3	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			
Итого за прием пищи:	800	34,3	23,4	125,7	0,50	7,60	13,50	0,30	0,50	139,60	87,90	346,40	7,60	923,80	195,90	0,10	0,10			
Всего за день:		64,7	34,4	221,4	0,50	21,23	48,80	0,60	0,90	412,70	148,90	685,00	13,08	1 644,70	205,40	0,10	0,10			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Велич, г	Жиры, г	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					Белки, г
<b>Завтрак</b>																					
Рыба тушеная с овощами	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,00	0,10	37,40	38,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	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	0,00	376	2015
Батон бездрожжевой	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	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	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>25,2</b>	<b>102,1</b>	<b>706,9</b>	<b>0,14</b>	<b>1,53</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>61,45</b>	<b>78,21</b>	<b>253,87</b>	<b>2,28</b>	<b>367,00</b>	<b>186,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салатка по-домашнему из птицы	260	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	158	2004
Гречка по-вкуснее	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	1	2025
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	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	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	86121	ТУ
Батон бездрожжевой	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	0,00		
Булочки сыварни	30	3,6	6,3	22,0	158,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37,6</b>	<b>24,9</b>	<b>111,1</b>	<b>626,9</b>	<b>1,00</b>	<b>12,63</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>138,90</b>	<b>169,80</b>	<b>445,20</b>	<b>9,78</b>	<b>1 127,70</b>	<b>247,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>50,1</b>	<b>213,2</b>	<b>1 535,8</b>	<b>1,14</b>	<b>14,36</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,93</b>	<b>200,35</b>	<b>288,01</b>	<b>699,17</b>	<b>12,07</b>	<b>1 494,70</b>	<b>443,85</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		

**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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	592,3	594,3	2 613,3	18 237,4	8,54	352,25	502,73	2,03	151,60	3 023,73	2 349,63	6 821,20	141,88	17 370,10	3 349,98	0,40	0,80	
Среднее значение за период	49,4	48,7	217,8	1 519,8	0,71	29,35	41,89	0,17	12,63	251,98	195,80	566,43	11,82	1 447,50	279,17	0,00	0,10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	29,8	56,2															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	593	829