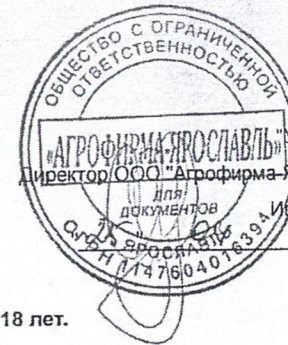




"Согласовано"

Директор МОУ СП

" 20.04.2024 г.



Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Ивченко С.В.

20.04.2024 г.

Примерное 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 | | | | | | | № рецептуры | |
|----------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины 45/45 | 90 | 11,3 | 29,0 | 4,5 | 322 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | т.т.к. |
| Макароны отварные | 200 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,3 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | т.т.к. |
| Сыр порционный | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | т.т.к. |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | т.т.к. |
| Батончик к чаю | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | т.т.к. |
| Итого за Завтрак | 555 | 24,8 | 38,3 | 85,8 | 788 | 0,68 | 37,16 | 250,88 | 2,21 | 0,78 | 450,76 | 125,00 | 446,31 | 2,89 | 205,97 | 0,040 | 0,03 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 260 | 4,9 | 8,9 | 15,0 | 156 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | т.т.к. |
| Шницель из свинины | 100 | 14,6 | 18,7 | 7,0 | 254 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | т.т.к. |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,8 | 5,5 | 59,9 | 249 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | т.т.к. |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | т.т.к. |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 21,0 | 100,0 | 0,3 | 4,8 | 474,6 | 6,4 | 0,5 | 411,2 | 34,2 | 259,7 | 0,1 | 232,4 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | т.т.к. |
| Итого за Обед | 800 | 30 | 33 | 92 | 800 | 0,5 | 9,5 | 949,2 | 12,8 | 1,0 | 822,3 | 68,4 | 519,4 | 3,9 | 464,8 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | | 0,02 | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | т.т.к. |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | т.т.к. |
| Печень | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | т.т.к. |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1680 | 57 | 63 | 268 | 1764 | 1,3 | 53,7 | 1325,4 | 15,1 | 1,9 | 1328,5 | 227,3 | 1056,5 | 8,0 | 797,8 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп. | |
|-------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели мясные с соусом красным основным 70/50 | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | тк | |
| Рис отварной с овощами консервированными 200/15 | 215 | 4,6 | 6,0 | 48,2 | 269 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тк |
| Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5 | 215 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Батон йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Итого за Завтрак | 580 | 12 | 12 | 35 | 632 | 0,2 | 10,2 | 708,7 | 19,9 | 0,5 | 507,8 | 66,9 | 396,8 | 1,9 | 160,0 | 0,082 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 280 | 5,3 | 9,6 | 15,3 | 156 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 | 0,030 | тк |
| Рагу из овощей со свиной | 250 | 7,6 | 8,3 | 61,3 | 347 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 21,0 | 100,0 | 0,2 | 18,2 | 284,5 | 6,4 | 0,1 | 173,0 | 32,7 | 116,3 | 0,1 | 208,5 | 0,048 | 0,2 | 0,030 | тк |
| Батон йодированный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тк |
| Итого за Обед | 835 | 19 | 20 | 133 | 769 | 0,4 | 36,4 | 794,6 | 19,1 | 0,2 | 459,9 | 73,4 | 246,6 | 5,4 | 657,1 | 0,099 | 0,4 | 0,022 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Пирожок с конфитюром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тк |
| Итого за Полдник | 385 | 7 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 159,73 | 0,010 | 0,20 | 0,000 | |
| Итого за день | 1800 | 39 | 54 | 222 | 1826 | 0,7 | 59,7 | 1566,4 | 39,2 | 0,8 | 1186,4 | 172,2 | 802,7 | 7,5 | 976,8 | 0,191 | 0,8 | 0,033 | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп. | |
|----------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тк |
| Итого за Завтрак | 550 | 27 | 16 | 86 | 562 | 0,1 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,7 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 6,3 | 5,9 | 20,2 | 166 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тк |
| Плов со свиной | 250 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 39,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | тк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,1 | 1,5 | 28,3 | 144,1 | 0,3 | 20,2 | 302,8 | 18,7 | 0,6 | 359,9 | 60,5 | 298,7 | 0,1 | 293,5 | 0,049 | 0,5 | 0,030 | тк |
| Итого за Обед | 800 | 19 | 17 | 81 | 792 | 0,5 | 40,4 | 605,6 | 37,5 | 1,1 | 719,9 | 121,1 | 597,4 | 2,8 | 587,0 | 0,098 | 1,0 | 0,031 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тк |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тк |
| Итого за Полдник | 350 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1700 | 58 | 44 | 235 | 1762 | 0,8 | 51,8 | 1582,3 | 50,7 | 1,3 | 1295,4 | 194,7 | 989,7 | 7,7 | 1158,6 | 0,142 | 1,9 | 0,031 | |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № порции | |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 7,0 | 183 | 0,10 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | тпк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тпк |
| Чай с сахаром, лимоном 200/1,5/5 | 220 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 63 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон подпорованный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 550 | 23 | 17 | 91 | 619 | 0,16 | 13,96 | 237,76 | 0,26 | 0,29 | 366,68 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 241,87 | 0,044 | 0,02 | 0,010 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 280 | 6,0 | 6,8 | 21,3 | 169 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,37 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,001 | 0,30 | 0,000 | тпк |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/25 | 275 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,09 | 1,8 | 0,01 | 6,30 | 0,07 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб пшаной | 60 | 4,1 | 1,6 | 28,3 | 144,1 | 0,2 | 6,4 | 253,6 | 12,6 | 0,4 | 261,8 | 54,1 | 227,3 | 0,1 | 201,8 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 825 | 21 | 36 | 91 | 770 | 0,4 | 12,7 | 507,2 | 25,2 | 0,9 | 523,5 | 108,3 | 454,6 | 2,1 | 403,6 | 0,097 | 0,6 | 0,019 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тпк |
| Итого за Полдник | 375 | 14 | 9 | 77 | 451 | 0,15 | 13 | 211,96 | 0,11 | 0,09 | 249,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 171,47 | 0,001 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1750 | 58,5 | 62,0 | 259,4 | 1839,9 | 0,7 | 39,7 | 956,9 | 25,6 | 1,3 | 1159,9 | 187,8 | 735,4 | 7,6 | 817,0 | 0,142 | 0,8 | 0,029 | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № порции | |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | тпк |
| Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 180/25 | 205 | 4,0 | 6,0 | 26,5 | 178 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | 0,918 | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб пшаной | 45 | 3,4 | 1,3 | 17,0 | 103,6 | 0,2 | 27,1 | 255,0 | 6,7 | 0,3 | 260,0 | 53,2 | 208,3 | 0,1 | 329,8 | 0,069 | 0,3 | 0,030 | тпк |
| Итого за Завтрак | 550 | 20,3 | 26,0 | 108,0 | 557 | 0,4 | 54,2 | 509,9 | 13,4 | 0,6 | 520,0 | 105,5 | 416,6 | 3,8 | 659,5 | 0,137 | 0,6 | 0,010 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 280 | 8,7 | 4,4 | 11,8 | 160 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | тпк |
| Гуляш из кури 50/50 | 100 | 13,0 | 10,8 | 3,6 | 164 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | тпк |
| Макаронные отварные | 180 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб пшаной | 55 | 3,9 | 0,6 | 25,2 | 120,0 | 0,8 | 14,9 | 35,0 | 0,3 | 0,3 | 103,8 | 65,1 | 340,7 | 0,1 | 331,3 | 0,012 | 1,3 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 825 | 33 | 21 | 104 | 776 | 1,7 | 33,1 | 323,2 | 7,0 | 0,6 | 310,9 | 131,7 | 688,0 | 3,6 | 677,5 | 0,064 | 2,6 | 0,025 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Пирожок с конфитюром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тпк |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 490 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1700 | 66 | 58 | 280 | 1822 | 2,2 | 94,2 | 958,4 | 20,5 | 1,2 | 885,3 | 272,0 | 1195,4 | 8,6 | 1464,1 | 0,201 | 3,4 | 0,035 | |

6 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № п/п | |
|----------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов со свиной | 180 | 7,0 | 8,1 | 18,0 | 380 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | тк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Батон йодированный | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,02 | | 225,6 | 3,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тк |
| Итого за Завтрак | 550 | 11 | 14 | 69 | 620 | 0,1 | 4,3 | 761,5 | 18,9 | 0,2 | 460,5 | 47,8 | 227,0 | 5,0 | 399,7 | 0,046 | 0,0 | 0,010 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 250 | 3,9 | 5,8 | 20,0 | 148 | 0,20 | 9,29 | 10,3 | 0,01 | 0,05 | 61,6 | 47,00 | 245,00 | 1,90 | 141,01 | 0,006 | 0,30 | 0,001 | тк |
| Гуляш из печени | 100 | 12,0 | 12,0 | 6,0 | 180 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 6,40 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 7,29 | 0,008 | 0,40 | | тк |
| Картофель тушеный | 180 | 7,6 | 14,2 | 27,1 | 253 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 0,06 | | 12,3 | | 0,02 | 7,7 | 11,55 | 29,75 | 0,7 | 45,85 | 0,010 | | | тк |
| Итого за Обед | 800 | 29 | 34 | 89 | 778 | 1,1 | 38,7 | 306,6 | 12,8 | 0,3 | 270,8 | 104,0 | 445,2 | 4,5 | 324,0 | 0,066 | 0,7 | 0,018 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тк |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тк |
| Итого за Полдник | 400 | 111 | 31 | 62 | 595 | 0,11 | 7,14 | 223,6 | 0,24 | 0,14 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 6,17 | 115,33 | 0,001 | 0,02 | 0,000 | |
| Итого за день | 1750 | 151 | 79 | 219 | 1993 | 1,4 | 50,1 | 1291,7 | 31,9 | 0,6 | 955,7 | 188,9 | 840,5 | 15,7 | 839,0 | 0,113 | 0,7 | 0,028 | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № п/п | |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины | 90 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 229 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | тк |
| Рис отварной | 200 | 4,6 | 6,0 | 48,2 | 269 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,35 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Батончик к чаю | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | тк |
| Итого за Завтрак | 550 | 21,3 | 24,1 | 92,6 | 677 | 0,25 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 0,25 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 260 | 4,9 | 8,9 | 15,0 | 156 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | тк |
| Тефтели мясные с соусом красным основным 70/50 | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | тк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тк |
| Чай с низк. сол. сахара и лимоном 200/10/5 | 215 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 48 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тк |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80,0 | 0,3 | 4,8 | 474,6 | 6,4 | 0,5 | 411,2 | 34,2 | 259,7 | 0,1 | 232,4 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | тк |
| Итого за Обед | 815 | 25 | 31 | 82 | 795 | 0,2 | 3,54 | 326,78 | 6,3 | 0,21 | 452,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 0,032 | 0,10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тк |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тк |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 119,6 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тк |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,009 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1530 | 62 | 67 | 289 | 1722 | 0,6 | 24,1 | 507,8 | 6,9 | 0,6 | 745,8 | 135,8 | 497,5 | 9,4 | 780,9 | 0,062 | 0,4 | 0,030 | |

2 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № п/п | |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Люля-кебаб из курицы | 90 | 19,0 | 9,0 | 11,0 | 198 | 0,10 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | тгк |
| Макароны отварные | 200 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тгк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тгк |
| Батон йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тгк |
| Итого за Завтрак | 550 | 31 | 15 | 95 | 641 | 0,8 | 4,4 | 509,7 | 12,9 | 0,2 | 393,2 | 47,3 | 258,4 | 5,1 | 551,9 | 0,045 | 1,0 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему со сметаной | 280 | 14,3 | 15,2 | 20,3 | 198 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тгк |
| Жаркое по-домашнему с овощами и картофельными свежими 250/20 | 270 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | тгк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тгк |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 1,1 | 24,7 | 812,5 | 25,6 | 0,8 | 553,1 | 107,9 | 557,8 | 0,1 | 845,3 | 0,095 | 2,4 | 0,030 | тгк |
| Итого за Обед | 820 | 30 | 44 | 88 | 810 | 1,4 | 44,9 | 1115,3 | 38,4 | 1,3 | 713,0 | 168,5 | 857,2 | 2,5 | 1138,6 | 0,145 | 3,8 | 0,053 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тгк |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тгк |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тгк |
| Итого за Полдник | 375 | 9,5 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,01 | 13,14 | 163,3 | 0,24 | 0,01 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 59,73 | 0,032 | 0,20 | 0,020 | |
| Итого за день | 1745 | 70 | 82 | 237 | 1877 | 2,2 | 62,5 | 1788,3 | 51,5 | 1,5 | 1324,8 | 247,8 | 1274,8 | 7,8 | 1750,3 | 0,223 | 5,0 | 0,073 | |

3 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тгк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тгк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тгк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тгк |
| Итого за Завтрак | 550 | 27 | 16 | 86 | 562 | 0,1 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,3 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 280 | 6,3 | 5,9 | 20,2 | 166 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тгк |
| Котлета рыбная | 100 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | тгк |
| Пюре картофельное | 180 | 4,0 | 6,0 | 26,5 | 178 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | 0,018 | тгк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тгк |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 1,1 | 24,7 | 812,5 | 25,6 | 0,8 | 553,1 | 107,9 | 557,8 | 0,1 | 845,3 | 0,095 | 2,4 | 0,030 | тгк |
| Итого за Обед | 830 | 28 | 33 | 139 | 788 | 0,05 | 2,3 | 12,3 | | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 21,75 | 1 | 34 | 0,000 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тгк |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 25,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тгк |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тгк |
| Итого за Полдник | 350 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1730 | 67 | 60 | 293 | 1758 | 0,3 | 13,7 | 989,0 | 13,3 | 0,2 | 580,1 | 78,4 | 414,1 | 5,9 | 605,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетик | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № | |
|----------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины 45/45 | 90 | 11,3 | 29,0 | 4,5 | 322 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Оладьи | 35 | 2,1 | 3,4 | 14,5 | 97,0 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Батон йодированный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 580 | 24 | 39 | 103 | 853 | 0,3 | 26,4 | 726,0 | 19,0 | 0,3 | 398,5 | 61,7 | 171,2 | 8,5 | 695,6 | 0,053 | 2,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шпиз свежей капусты с картофелем | 280 | 7,8 | 3,9 | 10,5 | 143 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | ТТК |
| Плов со свининой | 200 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 0,4 | 44,3 | 1235,1 | 37,8 | 0,5 | 869,6 | 125,3 | 465,2 | 0,1 | 1166,9 | 0,104 | 2,5 | 0,030 | ТТК |
| Пирог творожный | 50 | 42,0 | 3,1 | 32,0 | 156 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,000 | 0,10 | | ТТК |
| Итого за Обед | 800 | 58,2 | 16,7 | 76,9 | 950 | 0,6 | 75,1 | 1518,5 | 50,4 | 0,7 | 1247,5 | 192,6 | 759,5 | 6,3 | 1459,7 | 0,153 | 3,0 | 0,074 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Пирожок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 375 | 5,3 | 8,8 | 75,7 | 344 | 0,02 | 13 | 211,96 | 6,11 | 0,09 | 49,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 71,47 | 0,001 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1755 | 87 | 64 | 255 | 2147 | 0,9 | 114,5 | 2458,5 | 75,5 | 1,1 | 1695,6 | 283,0 | 1013,4 | 15,1 | 2226,8 | 0,206 | 5,3 | 0,074 | |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетик | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № | |
|----------------------------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 7,0 | 183 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | ТТК |
| Рис отварной | 200 | 4,6 | 6,0 | 48,2 | 269 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Батон йодированный | 50 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 550 | 21 | 18 | 90 | 625 | 0,2 | 7,0 | 681,0 | 19,9 | 0,5 | 518,6 | 73,4 | 404,2 | 4,6 | 385,2 | 0,044 | 0,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 280 | 7,2 | 3,6 | 9,2 | 135 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | ТТК |
| Гуляш из курицы | 100 | 13,0 | 10,8 | 3,6 | 164 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | ТТК |
| Макаронные отварные | 180 | 7,6 | 5,0 | 48,2 | 271 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,5 | 155,4 | 1,0 | 20,5 | 307,6 | 12,8 | 0,6 | 209,9 | 71,5 | 366,0 | 0,1 | 408,4 | 0,052 | 1,4 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 830 | 33 | 21 | 99 | 780 | 2,0 | 40,9 | 615,2 | 25,6 | 1,3 | 419,8 | 143,0 | 732,0 | 3,0 | 816,7 | 0,104 | 2,8 | 0,010 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | ТТК |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 490 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1695 | 66 | 51 | 132 | 1895 | 2,3 | 54,9 | 1421,5 | 45,6 | 1,9 | 993,8 | 250,2 | 1227,0 | 8,8 | 1329,0 | 0,148 | 3,2 | 0,010 | |

6 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- | |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 200/35 | 235 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,09 | 1,8 | 0,01 | 6,30 | 0,07 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | | тпк |
| Чай с сахаром 200/15 | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон йодированный | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 6,3 | 0,1 | 137,5 | 41,0 | 168,1 | 0,1 | 93,6 | 0,008 | 0,0 | 0,030 | тпк |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 595 | 14,1 | 33,3 | 77,5 | 630 | 0,2 | 6,8 | 506,6 | 18,9 | 0,2 | 392,3 | 91,3 | 356,6 | 1,1 | 242,1 | 0,056 | 0,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 5,3 | 9,6 | 15,3 | 156 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 | 0,030 | тпк |
| Гуляш из печени | 100 | 16,0 | 18,0 | 21,0 | 185 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 6,40 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 7,29 | 0,008 | 0,40 | | тпк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 55 | 4,7 | 1,8 | 23,4 | 142,5 | 0,6 | 51,0 | 817,0 | 31,7 | 0,4 | 613,5 | 157,2 | 571,3 | 0,1 | 457,9 | 0,112 | 1,4 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 815 | 33,4 | 34,5 | 118,0 | 792 | 0,9 | 95,1 | 1127,4 | 44,5 | 0,6 | 834,6 | 223,0 | 785,8 | 3,9 | 673,7 | 0,168 | 2,0 | 0,060 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Яблоко | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тпк |
| Итого за Полдник | 400 | 5,3 | 8,8 | 75,7 | 344 | 0,11 | 7,14 | 463,1 | 2,24 | 0,14 | 224,39 | 30,06 | 167,35 | 0,17 | 105,33 | 0,050 | 0,20 | 0,019 | |
| Итого за день | 1810 | 53 | 77 | 271 | 1766 | 1,2 | 109,1 | 2097,2 | 65,6 | 0,9 | 1451,3 | 344,4 | 1310,0 | 5,2 | 1021,1 | 0,274 | 3,0 | 0,079 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | Энергетическая | 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 | |
| Итого за весь период | 762,0 | 760,0 | 3232 | 22886 | 13,2 | 641,2 | 7544,0 | 86,3 | 16,4 | 8560,3 | 2210,0 | 9189,0 | 159,9 | 9689,9 | 0,831 | 28,8 | 0,397 | |
| Среднее значение за период | 63,5 | 63,3 | 269,3 | 1907,2 | 1,1 | 53,4 | 628,7 | 7,2 | 1,4 | 713,4 | 184,2 | 765,8 | 13,3 | 807,5 | 0,069 | 2,4 | 0,033 | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.