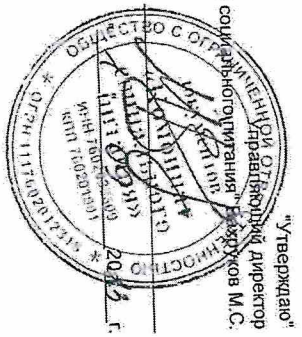




«Согласовано»  
 Директор ИОУ «Школа № 45»  
 2015 г.

«Утверждаю»  
 Директор образовательного учреждения «Школа № 45»  
 М.С. Ходков



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

1 день, 1 недели

Привеи пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Л, мг	Е, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																				290	2015						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,08	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6	0,01	0,01	302	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		19,03	61	0,1				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			376	2015							
Батончик к чаю	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015							
Итого за Завтрак	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,33	73,88	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01									
<b>Обед</b>																				102	2015						
Суп картофельный с горохом лученым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,28	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015							
Батончик мясной "Солнышко"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,09	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,03	309	2015							
Макароны отварные	180	7,66	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,46	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	376	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077								
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10,7/1,1								
Итого за Обед	20	1,5	1	10,26	52	0,03				0,61	94,23	83,84	340,51	8,21	857,22	218,98	0,08	0,32									
<b>Полдник</b>																				TV	2015						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015							
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04		28	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,56	240,58	0,01	0,01									
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	653,39	245,18	0,02	0,02									
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	1,06	238,57	296,26	806,57	25,22	2,289,39	603,17	0,12	0,33									
Итого за день		62,56	58	296,67	1,974	1,17	41,6	76	0,71	1,06	238,57	296,26	806,57	25,22	2,289,39	603,17	0,12	0,33									



2 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг									
<b>Завтрак</b>																											
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	0,38	42,83	20,89	45,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015						
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004						
Овощи натуральные свежие	70	0,39	1,4	7	7	0,02	0,03	7	0,01	0,01	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91	0,01	0,02	302	2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	72,91	0,01	0,02	377	2015						
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05	0,05	0,01	0,02	0,02	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9	0,03	0,03	ГОСТ 2077							
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,5	39,3	1,08	0,02	0,02	ТУ 10.71.1							
Итого за Завтрак	607	19,16	22	81,19	597	0,34	32,48	46,94	0,25	0,3	0,66	125,87	98,9	336,41	4,02	1 341,01	202,78	0,06	0,08								
<b>Обед</b>																											
Щи на свежей капусте с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29	0,29	0,19	0,38	42,83	20,89	45,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015						
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,12	0,03	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004						
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	0,05	0,29	0,12	0,03	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91	0,01	0,02	302	2015						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	15,24	63	63	2,9	0,06	0,06	0,01	0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	72,91	0,01	0,02	377	2015						
Хлеб ржаной	34	2,24	1	11,36	59	0,05	0,05	0,01	0,03	0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9	0,03	0,03	ГОСТ 2077							
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05	0,05	0,01	0,02	0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,5	39,3	1,08	0,02	0,02	ТУ 10.71.1							
Итого за Обед	816	32,93	26	120,65	858	0,38	33,6	64,85	0,41	0,66	0,66	109,83	109,23	426,89	6,88	716,41	194,2	0,12	0,08								
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46	11,85	20,2	88	0,02	0,02	5,75	0,02	0,03	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01	0,01	338	2015						
Фрукт	160	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29	0,29	0,05	0,05	0,05	0,96	2,42	3,43	0,04	4,68	2,46	0,01	0,01								
Выпечное изделие	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	0,05	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01	0,01								
Итого за Полдник	606	60,65	50	284,4	1 847	0,77	71,83	112,08	0,66	1,01	1,01	272,51	230,55	799,13	16,04	2 480,35	402,59	0,19	0,08								

3 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг									
<b>Завтрак</b>																											
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	0,12	89,58	28,07	115,16	0,67	442,65	36,92	0,01	0,01	175	Лита						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	19,02	61	0,1	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33	0,01	0,01	ТУ 10.71.1							
Батон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06	0,06	0,55	0,03	0,03	0,03	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01	0,01	0,01	338	2015						
Кондитерское изделие	35	3,5	9	36	236	0,02	5,75	0,29	0,03	0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	0,01								
Фрукт	160	0,46	11,85	20,2	88	0,02	0,02	5,75	0,02	0,03	0,03	14	8	14	2,8	240	2	0,01	0,01								
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	0,18	125,02	58,58	174,06	4,54	395,69	39,41	0,02	0,02								
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с мясом, крупой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015						
Уксусное по-домашнему с овощами свежими 24/176/50г (овощи)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	0,22	50,92	70,08	203,21	2,96	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,58	0,01	0,01	ГОСТ 2077							
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08	0,08	0,29	0,04	0,04	0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58	0,01	0,01								
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29	0,29	0,05	0,05	0,05	0,96	2,42	3,43	0,04	4,68	2,46	0,01	0,01								
Итого за Обед	831	32,1	12	136	782	0,63	75,26	30,82	0,27	0,77	0,77	101,35	121,54	396,03	7,67	2 180,81	190,53	0,15	0,08								
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02	0,04	13	0,03	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015						
Фрукт	60	3,61	12	23,62	215	0,06	0,06	2,4	0,05	0,05	0,05	35,64	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0,01	ТТК							
Выпечное изделие	390	4,13	13	56,56	364	0,06	0,06	2,4	0,05	0,05	0,05	35,64	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0,01								
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	0,06	2,4	0,05	0,05	0,05	35,64	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0,01								
Итого за день		47,88	40	301,02	1 762	0,87	94,99	59,27	0,35	1	1	261,91	200,13	601,27	17,91	3 180,71	234,56	0,18	0,08								



4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак											Обед									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сg, мг								
Щипель из свиных рубленых	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015								
Мажорная отварная	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	377	2015							
Чай с лимоником, сахарный песок 200/15/7	222	0,26	1	15,24	63	2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	1,73		ТУ 10.71.1									
Батон йодированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08			0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88												
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	26,1	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11									
Рассольник Ленинградский с перловой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06	0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015							
Угле из пшны 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,88	1,47	282,81	20,62	0,1	0,02	290	2015							
Каша гречневая расплачатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	16,77	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015							
Чай с лимоником, сахарный песок 200/15/5	220	0,23	1	15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				ГОСТ 2077							
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111					0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901							
Итого за Обед	815	31,67	36	109,81	884	0,69	21,58	48,46	0,09	82,87	226,65	613,37	11,5	1156,9	180,16	0,15	0,11									
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02	13		0,02	14	8	14	2,9	240	2				ТУ							
Фрукт	130	2,76	4	54,88	61	0,04	29	0,28	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	961,4	2,6	0,01	338		2015							
Выпечное изделие	50	5,6	4	87,82	425	0,13	13	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,33	62,55	240,58	0,01										
Итого за Полдник	390	6,12	5	87,82	425	0,13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02										
Итого за день	60,29	76	298,15	2 123	1,09	37,48	103,56	0,9	1,05	208,89	307,45	851,21	23,4	2 234,33	570,3	0,19	17,22									

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак											Обед									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Сg, мг								
Биточек мясной "Солнышко"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	2015							
Картофельное пюре	180	3,97	6	28,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	57,9	39,78	117,94	1,84	909,04	90,22	0,05	0,01	312								
Овощи натуральные свежие	30	0,17	0,6	0,3	3	0,01		3	0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3				71	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТУ 10.71.1								
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08											
Итого за Завтрак	555	19,81	28	70,77	616	0,33	32,28	35,06	0,39	90,89	77,01	294,23	4,69	1 216,76	112,97	0,09	10,23									
Борщ на свежей капусте с картофелем, курой 250/10	280	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31	0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	88,27	0,04	0,07	82	2015							
Тертый Нежный с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	290	0,07	2,33	1,15	0,36	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	2015							
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	268	0,05		32	0,12	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015							
Чай с лимоником, сахарный песок 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					ГОСТ 2077							
Хлеб ржаной	30	1,98	1	10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,88				ТУ 10.71.1							
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Итого за Обед	830	22,21	33	105,09	811	0,3	24,12	33,46	0,48	95,01	96,88	347,89	6,74	756,55	202,84	0,05	13,64									
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46			88	0,02	5,75		0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ							
Фрукт	160	8,1	2	50,5	52	0,01	0,29		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338		2015							
Выпечное изделие	50	8,56	2	82,55	252	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01										
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01										
Итого за день	50,58	63	259,41	1 819	0,68	62,15	88,81	0,87	0,93	222,71	196,31	677,95	16,57	2 396,24	321,42	0,16	23,87									



6 День, 1 неделя

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг			
Жаркое по-домашнему (говяд, конс.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК				
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02	6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		ТТК					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1	2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4		0,01		ТУ 10.7/1.1					
Батон Подорожаный	39	2,93		20,05	102	0,06	0,06		0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09		0,01		ТТК					
Батон Подорожаный	130	0,52		12,74	61	0,04	13		0,03	20,58	11,7	14,3	2,86	361,4		0,01		ТТК					
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,56	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01					
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97		2015		
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ТТК			2015		
Салат овощные	180	7,35	5	50,27	283	0,12	25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,20				ТТК			2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		0,01		ТТК			2015		
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05	0,05		0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44		0,01		ГОСТ 2077					
Батон Подорожаный	20	1,5		10,28	52	0,03	0,03		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2		0,01		ТУ 10.7/1.1					
Итого за Обед	809	30,37	27	108,52	810	0,48	27,56	27,13	2,51	68,8	94,1	88,46	364,85	6,89	859,56	279,44	0,26	0,07					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52		20,2	88	0,02	13		0,02	14	8	14	2,8	361,4		0,01		ТТК			2015		
Фрукт	130	3,61		12,74	61	0,04	0,04		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	80,67		0,01		ТТК					
Выпечное изделие	60	4,13		23,62	215	0,06	2,4		0,05	0,74	0,31	0,31	2,88	2,81		0,01		ТТК					
Итого за Полдник	390	4,13	13	55,56	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21		4,62	0,01						
Итого за день		51,04	48	255,55	1 675	1,05	104,2	41,99	2,57	1,06	224,98	215,8	719,58	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08					

1 день, 2 недели

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг	Se, мг			
Говядина свиная 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260		2015		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	16,67	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302		2015			
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87		0,01		71		2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		0,01		376		2015			
Батон к чаю	31	2,33		15,93	81	0,05	0,05		0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61		1,12		ТУ 10.7/1.1					
Итого за Завтрак	556	24,73	37	84,17	789	0,5	87,3	26,74	0,61	0,34	60,73	209,84	446,14	9,92	758,47	155,08	0,03	19,41					
Обед																							
Суп картофельный с мясом, курой 250/10	280	7,04	4	20,08	146	0,19	23,58	25,34	0,48	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97		2015		
Тедерли Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	302		2015		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05	0,05		0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			376		2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		0,01		ГОСТ 2077					
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	79	0,08	0,08		0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2		2,52		ТТК					
Итого за Обед	820	23,64	34	108,15	834	0,39	26,22	58,49	0,48	0,66	79,19	101,3	389,56	7,22	1 097,52	193,91	0,07	13,64					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52		20,2	88	0,02	13		0,02	14	8	14	2,8	361,4		0,01		ТТК			2015		
Фрукт	130	3,61		12,74	61	0,04	0,04		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	80,67		0,01		ТТК					
Выпечное изделие	50	5,6		54,88	276	0,07	2,9		0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	82,55	240,58	0,01		ТТК					
Итого за Полдник	390	6,12	5	87,82	425	0,13	13	2,9	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02						
Итого за день		54,49	76	280,14	2 028	1,02	47,95	114,23	1,35	1,42	210,38	339,44	922,46	23,63	2 519,94	584,17	0,12	33,05					



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	За завтрак				Обед				Полдник				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
						V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	B6, мг	B12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг										
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,95	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015									
Макроны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015									
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	1	15,24	63	2,9		0,01	0,02	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66	1,73	377	ТУ 10.71.1	2015									
Батон колбасный	48	3,6	1	24,67	126	0,08		0,55	0,17	10,56	15,84	40,8	0,56	62,88													
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,98	0,02	17,11										
Итого за Обед	804	27,34	11	140,95	779	0,64	68,22	0,08	0,71	113,35	124,49	385,2	9,05	2 205,21	221,26	0,13	0,08										
Итого за Полдник	200	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07	0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	308,03	85,2	0,05	0,07	96	2015								
Распашник Ленинградский с перловой крутой 250/10	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК	2015								
Жаркое по-домашнему с овощами свежим 24/17/9/5/0гр (говяд.)	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		389										
Сок	24	1,88		8,02	42	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		ГОСТ 2077										
Хлеб ржаной	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	28,2	0,72		ТУ 10.71.1										
Батон колбасный	50	8,1	2	24,67	252	0,06		2,9	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01											
Выпечное изделие	804	27,34	11	140,95	779	0,64	68,22	9,15	0,71	113,35	124,49	385,2	9,05	2 205,21	221,26	0,13	0,08										
Итого за Обед	200	20,2	88	88	0,02	4,13	0,29	0,04	0,02	15,7	9,92	13,23	1,69	128,12	0,83	0,01	ТУ	338	2015								
Сок в индивидуальной упаковке	115	0,33	2	8,52	39	0,01			0,02	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46												
Фрукт	50	6,1	2	50,5	252	0,04	4,13	0,29	0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01											
Выпечное изделие	365	8,43	2	79,22	378	0,01			0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01											
Итого за день	562,7	48	320,69	1 971	0,95	75,25	35,64	0,63	0,92	199,57	195,53	666,94	18,95	2 991,49	371,51	0,16	17,19										

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	За завтрак				Обед				Полдник				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
						V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	B6, мг	B12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг										
Каша Дружба молочная жидкая с мясной сливочными 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01	175	2015									
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63	2,1		0,01	0,02	7,25	5	9,34	0,87	33,4	1,08		377	ТУ 10.71.1									
Батон колбасный	30	2,25	1	15,42	79	0,05		0,2	0,03	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01		338	2015									
Кондитерское изделие	160	1,8	4	18	115	0,02	5,75	0,55	0,03	21,65	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01											
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02	82	2015									
Итого за Обед	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	ТТК	2015								
Борщ из свежей капусты с картофелем	100	19,34	23	2,21	294	0,62	37,94	47,16	2,56	57,408	81,49	0,06	0,09	216			2004										
Котлета Рубака	180	3,56	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015									
Картофель тушеный	220	0,25	1	15,18	63	2,1		0,01	0,02	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015									
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	39	2,57	1	13,03	68	0,07		0,03	0,01	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,16		ГОСТ 2077										
Хлеб ржаной	25	1,88	1	12,85	66	0,04		0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9		ТУ 10.71.1										
Батон колбасный	814	29,52	35	82,29	793	0,46	56,54	0,87	1,06	102,11	92,16	230,89	7,15	1 425,68	170,08	0,09	0,16										
Итого за Обед	200	20,2	88	88	0,02	4,13	0,29	0,04	0,02	15,7	9,92	13,23	1,69	128,12	0,83	0,01	ТТК	338	2015								
Сок в индивидуальной упаковке	130	0,52	1	12,74	61	0,04			0,03	0,74	0,31	2,88	0,04	604,21	4,62	0,01											
Фрукт	60	3,61	12	23,62	215	0,06	4,13	0,29	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	311,8	5,7	0,01											
Выпечное изделие	390	4,13	13	56,55	364	0,06			0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	311,8	5,7	0,01											
Итого за Полдник	43,08	63	225,95	1 662	0,69	77,27	57,32	0,18	1,29	264,81	169,04	433,38	17,31	2 425,61	213,86	0,12	0,16										
Итого за день	562,7	48	320,69	1 971	0,95	75,25	35,64	0,63	0,92	199,57	195,53	666,94	18,95	2 991,49	371,51	0,16	17,19										







