



Журн Я.Б. Пудилова

Знамя Образовательный комплекс
05.05.11.15



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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Сборник рецептур	
Завтрак																					
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/4	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
Каша с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,00	12,50	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром	15/20	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
Бутерброд (рыболо, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,00	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	569	15,2	14,4	72,1	550,0	0,00	0,10	47,00	0,00	0,10	289,60	48,60	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом пудреным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	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	0,00	102	2015
Вини Блю (Горбуша 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	0,00	238	2015
Рис отварной	180	4,6	8,7	48,1	288,4	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	0,00	302	2015
Соус красный острый	30	0,3	0,6	1,9	14,6	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	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	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	4,80	5,10	23,50	1,10	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00	66/121	ТУ
Итого за прием пищи:	825	25,9	23,8	117,6	818,5	0,33	6,53	0,10	0,00	0,00	93,40	84,10	224,60	4,91	151,70	152,40	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		40,2	38,3	180,7	1369,5	0,33	20,23	47,10	0,00	0,18	383,00	132,90	440,00	8,71	751,30	165,10	0,00	0,00	0,00		

2 ДЕНЬ

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
		Белки, г	Жир, г																Б, мг
Завтрак																			
100	13,9	13,5	10,7	210,5	0,07	0,00	65,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015
30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	309	2008
200/15	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
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		
565	25,5	26,2	99,4	683,2	0,27	2,13	62,70	0,00	0,00	87,70	89,10	106,24	3,78	237,30	74,50	0,00	0,00		
Обед																			
250/0/10	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,30	95,40	24,50	50,50	1,60	342,80	66,40	0,00	0,10	82	2015
50/50	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	53,50	90,90	0,00	0,00	260	2015
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	508	2004
200	0,4	0,1	23,9	99,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
50	4,8	4,8	31,8	190,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	6,60	36,50	0,50	68,70	21,30	0,00	0,00	424	2015
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	60121	ТУ
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		
840	31,4	46,7	140,3	1 148,1	0,50	9,10	23,50	0,10	0,50	123,40	197,80	367,40	9,20	836,10	266,60	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																			
	56,9	66,9	238,7	1 832,3	0,77	11,23	68,20	0,10	0,50	211,10	266,90	473,64	12,98	1 073,40	340,10	0,00	0,10		
Всего за день:																			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептов
		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 ванильным фаршем	210	6,3	10,1	54,6	330,3	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	
чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	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	8,00	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	
Фрукт(Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	585	9,9	11,8	102,9	566,2	0,10	13,03	0,00	0,00	40,70	25,00	51,10	3,98	413,80	4,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	38,80	0,70	0,00	88,20	0,00	0,00	
Жаркое по-домашнему с мясом	280	17,7	34,6	46,2	606,4	0,20	22,30	0,20	0,00	0,20	50,50	63,80	158,90	2,80	1 585,50	146,60	0,00	0,00	
Супрац соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,80	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	
Батон йодированный	835	25,9	41,4	134,2	906,4	0,35	25,55	0,20	0,00	0,22	103,30	96,52	248,20	5,26	1 652,50	218,20	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		36,8	53,2	237,1	1 462,6	0,45	38,88	0,20	0,00	0,22	144,00	121,52	299,30	9,26	2 066,30	222,20	0,00	0,00	
Всего за день:																			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	№ рецептур	
Завтрак																				
Булочка Нелевич	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	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	38,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520
Супчик 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	0,00	70
Чай с сахаром	200/15	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
Батон водородный	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	
Итого за прием пищи:	585	18,9	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,38	1 049,10	96,80	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/0/10	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	0,10	88
Гуляш из куриной грудки	50/50	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,00	42,00	19,03	97,36	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	0,00	280
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	0,10	0,60	19,20	0,10	0,00	28,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	0,00	302
Напиток из шиповника и клюквы	200	0,4	0,1	23,0	95,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,90	9,20	0,40	82,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,6	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	0,00	661/21
Батон водородный	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	
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	816,6	0,31	44,79	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	287,88	5,30	515,40	201,98	0,00	0,10	0,10	
Всего за день:		43,7	51,4	182,5	1 438,6	0,61	59,94	65,93	0,20	0,58	232,10	161,95	552,88	9,68	1 562,50	298,78	0,00	0,10	0,10	

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
																				Витамин	Витамин	
Завтрак																						
	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	ТТК			
Супля творожная	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	10	2008			
Фруктовая подлива	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Чай с малин. сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00					
Батон йодированный	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					
Фрукт (Яблоко, мандарин, груша)	600	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	336,60	5,48	714,90	11,50	0,00					
Обед																						
	250/10	2,7	5,9	17,5	136,6	0,10	6,60	6,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	497,70	85,40	0,00	0,10	96			
Рассольник Ленинградский со сметаной	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,80	134,20	286,90	5,50	520,10	166,70	0,10	0,00	1	2035		
Грица по-лугански	200/15	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	378	2015			
Чай с сахаром	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					
Печенье	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	66121	ТУ			
Хлеб ржаной	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					
Батон йодированный	845	33,4	28,3	116,0	856,4	0,50	10,03	6,60	0,00	0,80	113,70	173,90	401,80	8,78	1 084,80	244,50	0,10	0,10				
Итого за прием пищи:																						
		63,6	39,3	210,7	1 483,7	0,50	23,66	41,90	0,30	1,00	386,60	234,90	740,40	14,26	1 796,70	256,00	0,10	0,10				
Всего за день:																						

6 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Са, мг	№ рецептур			
																		Белки, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак																				
Каша рисовая молочная вареная с маслом сливочным	200/3	5,6	9,9	38,6	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	182			
Бургер/брод с варено-копченым мясом	50	5,5	7,1	16,3	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,80	90,80	1,30	0,00	3			
чай с лимонном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	377			
Фрукт(Яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00				
Итого за прием пищи:	603	11,8	17,4	82,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	160,99	52,23	194,91	4,69	488,30	38,62	0,00				
Обед																				
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,8	20,0	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	65,80	1,80	691,20	78,40	0,00	97			
М.Д.Тертгани "Наполеон" с гр.осн, соусом	70/50	9,8	16,7	9,7	227,7	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	508			
Напиток из шиповника и клюквы	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	0,00	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	348			
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 водровальный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,60	0,40	26,20	0,70	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				
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,6	991,3	0,76	42,20	17,70	0,30	103,60	216,50	478,20	10,60	1 196,80	198,50	0,00	1 010			
Всего за день:		49,8	55,2	214,6	1 833,1	0,95	57,07	70,40	0,30	0,84	294,59	298,73	673,11	15,29	1 685,10	233,32	0,00	1 010		

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Здоровая- часовая ценность, вып.		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК								
																			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	
Завтрак																										
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	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	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,80	70,30	0,00	0,00	2004								
Зеленый горошек прожареный	60	1,9	0,1	3,9	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	99,40	0,00	0,00	0,00	2010								
Чай с сахаром	200/15	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								
Батон Людовиковский	40	3,0	1,2	20,6	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									
Итого за прием пищи:	595	21,2	13,5	84,2	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	106,40	349,80	4,58	1 382,00	256,00	0,00	0,00									
Обед																										
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом	250/0/10	3,1	7,7	8,1	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	68								
Курица в кисло-сладком соусе	50/50	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	35,00	0,06	41,27	14,73	85,54	1,05	0,00	51,41	0,00	0,00	290								
Минеральные напитки отварные	180	7,9	2,8	90,8	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	50,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309								
Чай с сахаром	200/15	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								
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	66121								
Батон Людовиковский	20	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									
Батон Людовиковский	18	1,5	5,3	9,1	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	ТТК								
Витамин (глобл)	823	26,5	29,1	107,9	820,3	0,31	13,98	42,40	0,36	142,07	82,73	238,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,10									
Итого за прием пищи:	48,7	42,6	182,1	1 388,6	0,81	30,01	53,20	0,23	0,56	259,37	166,13	568,74	10,22	1 851,80	450,71	0,00	0,10									
Всего за день:																										

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Zn, мг		
																			Сборник рецептов	
Завтрак																				
Творог, 1кг Бел.,	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	ТТК	
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	508	
Супе фруктовый соевый	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	507	
Чай с сахаром	200/15	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	
Батон подорожаный	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		
Итого за прием пищи:	565	19,8	18,6	90,5	621,8	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	52,00	170,00	280,20	6,78	413,00	100,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,5	5,3	16,8	148,0	0,13	5,60	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	
Регу на овощах с курой	280	19,7	8,7	29,3	280,9	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/ТТК	
Чай с сахаром	200/15	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	
Пельмени	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		
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	ТУ	
Батон подорожаный	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:	836	31,0	28,6	184,9	815,5	0,43	38,23	0,40	0,00	0,26	163,50	110,30	334,70	7,31	1 196,00	138,30	0,10	0,00		
Всего за день:		50,8	47,4	195,4	1 437,3	0,83	39,26	17,80	0,10	0,46	206,50	280,30	614,90	14,09	1 611,00	239,10	0,10	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины											№ рецептур		
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг
Завтрак																			
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	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	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	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	378	2015
30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Батон йодированный	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	381,40	2,60	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко,якцидин,груша)	600	30,4	11,0	94,7	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	338,80	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
Салатынок со сметаной	250/0/10	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
Холгита натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	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	498	2004
180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	59,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015
Макаронные изделия отварные	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
Напиток из плодов сушеных (яблоко)	30	3,0	0,4	10,0	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	66121	ТУ
Хлеб ржаной	20	1,9	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		
Батон йодированный	790	34,3	23,4	126,7	0,50	7,60	13,50	0,30	0,50	139,60	67,90	346,40	7,60	929,60	196,90	0,10	0,10		
Итого за прием пищи:																			
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	208,40	0,10	0,10		

ООО "Промлит"

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
Итого за весь период	485,3	476,0	2 167,5	6,70	317,44	434,13	1,83	5,31	2 636,56	1 928,03	5 365,77	115,85	14 751,00	2 589,11	0,30	0,30
Среднее значение за период	40,4	39,7	180,6	0,56	26,45	36,18	0,15	0,44	219,71	160,50	447,15	9,65	1 229,30	215,76	0,00	0,00
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	28,5	58,6													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	586	823