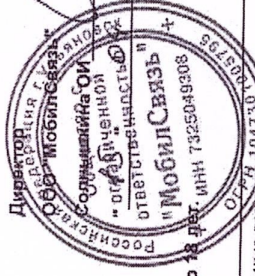


"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № 23
 15.04.2024
 20.24



"Утверждено"



20 24 г

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы: дети от 12 до 18 лет. ИИН: Т325049308
 1 День, 1 недели

| Применение 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 | Св, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | F, мг | I, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 140 | 10,89 | 11 | 58,04 | 373,00 | 0,07 | 1,37 | 53,12 | 0,17 | 0,18 | 134,33 | 30,36 | 144,24 | 0,45 | 186,37 | 41,94 | 0,02 | 0,01 | ТТК | фирма |
| Соус фруктовый(говядло) | 60 | 0,12 | 0 | 19,40 | 73,93 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | ТТК | фирма | |
| Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 17,4 | 73,02 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 0,06 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 17,6 | | | ТТК | фирма | |
| Чай с лимонки | 200 | 0,02 | 0 | 9,82 | 37,51 | 0,07 | | | 0,02 | 0,02 | 9,02 | 13,53 | 34,85 | 0,82 | 53,71 | 1,48 | | 262 | 2022 | |
| Итого за Завтрак | 550 | 11,63 | 11 | 96,86 | 557,46 | 0,55 | 37,41 | 261,22 | 2,21 | 0,81 | 465,37 | 93,59 | 409,69 | 5,31 | 783,33 | 56,02 | 0,03 | 2,81 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи порционные свежие | 100 | 0,73 | 0 | 1,90 | 11,83 | 0,03 | 0,20 | 3,14 | 0,104 | | 17,80 | 14,60 | 31,4 | 0,52 | 200,87 | 21,67 | 0,03 | 10,23 | ТТК | фирма |
| Щи по-уральски с крупой | 250 | 2,65 | 5 | 8,85 | 97,78 | 0,07 | 1,02 | 8,8 | 0,28 | 0,11 | 74,24 | 18,73 | 129,95 | 1,45 | 200,87 | 21,67 | 0,03 | 10,23 | ТТК | фирма |
| Котлета Рыбик с соусом | 120 | 9,66 | 18 | 14,1 | 257,14 | 0,05 | 0,48 | 40,24 | 0,15 | 0,04 | 21,57 | 27,85 | 63,03 | 0,72 | 83,01 | 84,6 | 0,01 | | ТТК | фирма |
| Рис отварной | 180 | 4,51 | 6,39 | 47,27 | 285,90 | 0,07 | | | | 0,03 | 6,66 | 7,03 | 32,19 | 1,48 | 50,32 | 2,07 | | | ТТК | фирма |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0 | 9,4 | 44,78 | | | | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | 203 | 2022 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 1 | 27,1 | 125,70 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,1 | 0 | 5,0 | 19,22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 935 | 23,24 | 31 | 113,53 | 821,75 | 0,28 | 2,96 | 41,34 | 0,43 | 0,56 | 66,73 | 69,87 | 306,12 | 5,48 | 452,98 | 180,29 | 0,07 | 10,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88,00 | 0,02 | | | | | 14 | 8 | 14 | 0,02 | 2,8 | 240 | 2 | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61,00 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 | 2022 |
| Хлебцаук с сыром | 100 | 14,48 | 14 | 37,52 | 339,00 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 | 533 | 2003 |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 488,00 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 234,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 | | |
| Итого за день | 1915 | 49,88 | 57 | 282,85 | 1867,21 | 0,99 | 53,57 | 417,4 | 3,2 | 1,58 | 841,24 | 202,63 | 954,58 | 17,56 | 1 989,62 | 270,66 | 0,12 | 17,4 | | |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|------------|------------------|-------|-------|--------|
| | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,50 | 2 | 15,3 | 84,45 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | | |
| Булочка с маслом колчено-запеченная | 35 | 3,34 | 4 | 9,38 | 83,26 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | | |
| Каша жидкая молочная пшеница | 250 | 8,60 | 9,69 | 42,5 | 268,90 | 0,01 | | 4 | | 0,02 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,24 | 56,4 | | 0,01 | 4 | | |
| Чай с молоком стуженая | 200 | 1,6 | 1,92 | 12,52 | 71,71 | | 0,1 | | 0,01 | | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,62 | 25,25 | | | 128 | | |
| Соус фруктовый (из повидла) | 30 | 0,1 | 0 | 9,70 | 36,96 | | | | | | | | | | | | | ТТК | | |
| Итого за Завтрак | 535 | 15,1 | 17 | 89,40 | 565,28 | 0,31 | 28,27 | 53,83 | 0,12 | 0,3 | 92 | 70,91 | 281,72 | 4,29 | 1 040,79 | 99,28 | 0,11 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 3,1 | 0 | 6,5 | 40,20 | 0,11 | | 50,1 | | | 19,89 | 20,71 | 154,54 | 2,3 | 289,51 | 80,74 | 0,01 | 19,39 | | |
| Суп-пюре на курином бульоне с курцей | 250 | 3,90 | 5 | 15,9 | 125,50 | 0,06 | 1,13 | 1,49 | 0,52 | 0,12 | 21,21 | 9,65 | 52,37 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | | |
| Зразы Любимая с соусом | 120 | 10,30 | 21 | 14,23 | 263,74 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 7,02 | 7,41 | 33,93 | 1,56 | 53,04 | 2,18 | | ТТК | | |
| Картофельное пюре | 180 | 3,79 | 4,52 | 26,09 | 158,80 | 0,07 | | | | 0,03 | | | | | | | | 91 | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 200 | 0,02 | 0 | 9,79 | 37,32 | | | | | | | | | | | | | 261 | | |
| Итого за Обед | 955 | 28,0 | 32 | 118,39 | 860,82 | 0,24 | 4,43 | 22,29 | 0,6 | 0,19 | 56,66 | 43,49 | 248,04 | 5,19 | 469,51 | 183,5 | 0,02 | 19,4 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88,00 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61,00 | 0,04 | 1,3 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,68 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | 231 | | |
| Слойка с конфитуром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215,00 | | 2,4 | | | | 0,74 | 0,31 | 2,88 | 0,04 | 2,81 | 0,02 | | ТТК | | |
| Итого за Полдник | 390 | 4,13 | 13 | 56,56 | 364,00 | 0,06 | 1,3 | 2,4 | | 0,05 | 35,54 | 20,01 | 31,18 | 5,7 | 604,21 | 4,62 | 0,01 | | | |
| Итого за день | 1880 | 47,25 | 62 | 264,35 | 1790,10 | 0,61 | 45,7 | 78,52 | 0,72 | 0,54 | 184,2 | 134,41 | 560,94 | 15,18 | 2 114,51 | 287,4 | 0,14 | 19,41 | | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № 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 | 1, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Морячок" с соусом | 100 | 11,45 | 2,21 | 12,4 | 72,55 | 0,03 | 12,5 | 0,09 | 0,02 | 7 | 13 | 10 | 0,5 | 145 | 1 | | ТТК |
| Рис отварной | 185 | 4,6 | 7 | 48,58 | 272,70 | 0,05 | | | 0,02 | 7,04 | 10,56 | 27,2 | 0,64 | 41,92 | 1,15 | | 203 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0 | 9,38 | 44,78 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 1 | 27,11 | 125,70 | 0,04 | 13 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | ТТК |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,26 | 0 | 21,44 | 81,75 | | | | | | | | | | | | 3710 |
| Итого за Завтрак | 570 | 21,95 | 10 | 118,89 | 597,48 | 0,19 | 31,05 | 1,48 | 0,44 | 63,13 | 65,83 | 216,71 | 7,08 | 866,62 | 49,4 | 0,03 | 16,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры порционные свежие | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 21,40 | 0,06 | 203,00 | | | 14,20 | 20,30 | 26,40 | 0,9 | | | | ТТК |
| Суп гороховый | 250 | 7,78 | 8,62 | 23,94 | 199,30 | 0,16 | 18,69 | 2,14 | 0,46 | 54,3 | 79,88 | 265,79 | 3,69 | 573,87 | 164,45 | 0,02 | 17,03 |
| Соус "Альдерар" | 100 | 9,7 | 11,90 | 7,17 | 174,00 | | 0,1 | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,61 | 5,17 | 55,51 | 296,90 | 0,04 | | | 0,02 | 4,32 | 4,56 | 20,88 | 0,96 | 32,64 | 1,34 | | 33011 |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,2 | 0,99 | 13,55 | 62,85 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,06 | 32,96 | 124,80 | | | | | | | | | | | | 241 |
| Итого за Обед | 862,5 | 31,86 | 26,34 | 137,3 | 879,25 | 0,37 | 35,48 | 13,2 | 0,47 | 105,12 | 123,03 | 391,68 | 7,37 | 1151,09 | 251,61 | 0,06 | 17,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок а индивидальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 86 | 0,02 | | | | 14 | 8 | 14 | 2,6 | 240 | 2 | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | 0,03 | 21,85 | 13,8 | 16,4 | 2,3 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 |
| Ватрушка с конфитюром | 100 | 6,71 | 6 | 44,47 | 263 | 0,09 | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 14,86 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | 410 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 76,52 | 403 | 0,13 | 5,75 | 11,56 | 0,11 | 50,73 | 30,83 | 86,8 | 5,76 | 488,32 | 34,86 | 0,02 | |
| Итого за день | 1862,5 | 60,88 | 42 | 332,74 | 1890 | 0,69 | 72,28 | 26,64 | 1,02 | 218,96 | 219,69 | 695,39 | 20,21 | 2506,03 | 336,07 | 0,11 | 33,86 |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № 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 | | І, мг | Ф, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "улька" с соусом | 120 | 9,7 | 18,23 | 14,07 | 257,14 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,14 | 0,05 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 13,2 | | 2,18 | ТТК |
| Макаронные отварные | 180 | 5,12 | 5,92 | 39,24 | 224,30 | 0,06 | | | 0,02 | 8,14 | 12,21 | 31,45 | 0,74 | 48,47 | 1,33 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 62,65 | 0,04 | 13 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | |
| Чай с молоком сгущенным | 200 | 1,64 | 1,52 | 12,52 | 71,71 | | | | | | | | | | | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 532,5 | 18,57 | 26,46 | 79,38 | 616,00 | 0,2 | 15,7 | 348,1 | 2,57 | 0,63 | 277,58 | 52,12 | 365,67 | 7,29 | 657,96 | 58,56 | 0,01 | 2,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек консервированный | 100 | 3,00 | 0,20 | 6,40 | 40,10 | 1,00 | 0,50 | 25,00 | 0,01 | 20,10 | 21,00 | 6,00 | | 0,10 | 1,00 | | | 97 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 4,22 | 5,01 | 19,9 | 139,10 | 0,4 | 48,54 | 9,36 | 0,06 | 0,26 | 61,81 | 75,56 | 254,16 | 3,27 | 1 550,77 | 133,06 | 0,09 | 0,01 |
| Азу "Рагулул" | 280 | 15,93 | 32,50 | 35,69 | 496,50 | 0,72 | 0,34 | 3,06 | 1,1 | 2,34 | 3,78 | 1,98 | 7,2 | | | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 0,04 | | | 0,02 | 4,32 | 4,56 | 20,88 | 0,96 | 32,64 | 1,34 | | | ТТК |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,02 | 9,8 | 37,32 | | | 0,01 | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | 0,16 | | | | | 261 |
| Итого за Обед | 895 | 27,46 | 38,51 | 98,84 | 838,72 | 1,35 | 72,23 | 37,75 | 0,28 | 1,84 | 100,17 | 116,83 | 372,44 | 8,16 | 2 275,8 | 210,85 | 0,13 | 0,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,22 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | 0,03 | 20,6 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 |
| Хачапури с сыром | 100 | 14,48 | 14 | 37,52 | 339 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 488 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 239,67 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 |
| Итого за день | 860 | 61,04 | 80 | 248,68 | 1 943 | 1,71 | 101,13 | 500,69 | 3,41 | 2,68 | 684,89 | 208,12 | 977,18 | 22,22 | 3 636,77 | 305,76 | 0,16 | 6,48 |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|----------|--------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Твердые Мит-Боп с соусом | 100 | 9,5 | 8,44 | 13,40 | 125,35 | 0,05 | 5,4 | 0,56 | 0,18 | 0,1 | 9,48 | 17,58 | 106,4 | 1,7 | 186,53 | 26,68 | 6,71 | ТТК | фирм |
| Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 11,20 | 5,46 | 58,59 | 313,30 | 0,1 | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 0,1 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 330/1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,13 | 9,4 | 44,78 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 62,85 | 2,1 | | | 0,01 | | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,10 | 19,49 | 74,32 | 0,04 | | | 0,01 | | 4,84 | 7,26 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | ТТК | фирм |
| Итого за Завтрак | 542,50 | 24,42 | 14,52 | 114,4 | 620,60 | 0,2 | 8,5 | 21,91 | 0,26 | 0,16 | 44,98 | 41,69 | 194,42 | 4,31 | 330,56 | 127,62 | 0,01 | 6,72 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мирра кабанская | 100 | 2,40 | 0,20 | 12,50 | 62,00 | 0,04 | 13 | | 0,03 | | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 381,4 | 2,6 | 0,01 | 38 | 2022 |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,0 | 6,14 | 12,80 | 111,40 | 0,13 | 1,3 | 32,56 | 0,29 | 0,19 | 32,49 | 33,84 | 214,54 | 1,92 | 227,49 | 44,51 | 0,1 | 0,02 | 75 |
| Паста болоньезе | 280 | 14,19 | 34,10 | 47,57 | 550,20 | 0,18 | 33,46 | 25,96 | 0,09 | 0,14 | 52,41 | 40,94 | 104,23 | 1,87 | 844,29 | 75,91 | 0,04 | ТТК | фирм |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | | | | 0,01 | | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,89 | 36,86 | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,30 | 0,78 | 27,10 | 125,70 | 2,9 | | | 0,02 | | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,28 | | 241 | 2022 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 32,96 | 124,80 | 0,04 | | | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,52 | 1 441,82 | 196,51 | 0,16 | 0,09 | |
| Итого за Обед | 935 | 26,53 | 41,54 | 151,7 | 1063,66 | 0,44 | 67,06 | 61,81 | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,52 | 1 441,82 | 196,51 | 0,16 | 0,09 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | 0,02 | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | 0,03 | | 21,85 | 13,8 | 18,4 | 2,3 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 | 2022 |
| Пирожок с конфитуром | 100 | 5,7 | 5 | 39,07 | 229 | 0,08 | | 10,76 | 0,1 | 0,04 | 12,5 | 7,51 | 45,69 | 0,56 | 58,47 | 26,25 | 0,01 | 406 | 2015 |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,89 | 5,66 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | |
| Итого за день | 1907,50 | 57,11 | 61 | 337,22 | 2 063 | 0,76 | 81,31 | 94,48 | 0,77 | 1 | 233,95 | 176,42 | 669,62 | 16,79 | 2 249,1 | 352,53 | 0,19 | 6,81 | |

6 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------------------|--------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|----------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | В1, мг | С, мг | | | А, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 3,1 | 0 | 6,5 | 40,20 | 0,04 | 13 | | 0,03 | | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | 42 | 2022 | |
| Запеканка из творога с рисом | 150 | 6,38 | 5,11 | 27,67 | 182,00 | 0,1 | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 0,08 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 131 | 2022 | |
| Соус фруктовый (из повидла) | 60 | 0,12 | 0,09 | 19,40 | 73,93 | 0,01 | 1 | | 0,01 | | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | 9,9 | | | ТТК | фирм | |
| Чай с пивном | 215 | 0,1 | 0,01 | 10,8 | 42,04 | | | | | | | | | | | | | 262 | 2022 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 2,1 | | | 0,01 | | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | | | |
| Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 30,68 | 168,90 | 0,04 | | | 0,01 | | 4,84 | 7,26 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | | | |
| Итого за Завтрак | 605,00 | 15,31 | 9,50 | 113,8 | 596,63 | 0,2 | 8,5 | 21,91 | 0,26 | 0,16 | 44,98 | 41,69 | 194,42 | 4,31 | 330,56 | 127,62 | 0,01 | 6,72 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп сырный | 250 | 6,0 | 10,40 | 25,02 | 215,10 | 0,13 | 1,3 | 32,56 | 0,29 | 0,19 | 32,49 | 33,84 | 214,54 | 1,92 | 227,49 | 44,51 | 0,1 | 0,02 | ТТК | фирм |
| Котлета Лакомая с соусом | 110 | 12,14 | 10,50 | 9,51 | 180,99 | 0,18 | 33,46 | 25,96 | 0,09 | 0,14 | 52,41 | 40,94 | 104,23 | 1,87 | 844,29 | 75,91 | 0,04 | ТТК | фирм | |
| Картофельно-деревяшки | 180 | 3,72 | 4,65 | 31,89 | 162,70 | | | | 0,01 | | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,89 | 36,86 | | | ТТК | фирм | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 2,9 | | | 0,02 | | 4,14 | 4,37 | 20,01 | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | 241 | 2022 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 32,96 | 124,80 | 0,04 | | | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,52 | 1 441,82 | 196,51 | 0,16 | 0,09 | | |
| Итого за Обед | 805 | 27,14 | 26,39 | 126,5 | 829,29 | 0,44 | 67,06 | 61,81 | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,52 | 1 441,82 | 196,51 | 0,16 | 0,09 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | 0,02 | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | 0,03 | | 21,85 | 13,8 | 18,4 | 2,3 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 | 2022 | |
| Пирожок с конфитуром | 100 | 5,7 | 5 | 39,07 | 229 | 0,08 | | 10,76 | 0,1 | 0,04 | 12,5 | 7,51 | 45,69 | 0,56 | 58,47 | 26,25 | 0,01 | 406 | 2015 | |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,89 | 5,66 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | | |
| Итого за день | 1840,00 | 48,61 | 41 | 311,40 | 1 795 | 0,76 | 81,31 | 94,48 | 0,77 | 1 | 233,95 | 176,42 | 669,62 | 16,79 | 2 249,1 | 352,53 | 0,19 | 6,81 | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|--------|------|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Cl, мг | Ca, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики | 225 | 11,7 | 8,83 | 66,89 | 392,20 | 0,05 | 2,38 | 1,62 | 0,12 | 0,05 | 20,71 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 36,84 | 0,01 | 4,33 | ИТК | Фирм | | | |
| Молоко стуженое | 25 | 1,80 | 2,13 | 13,88 | 79,35 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | | | | | |
| Фрукт | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 0,01 | 1 | | | 0,01 | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | 9,9 | | | | 231 | 2022 | | | |
| Чай с лимонном | 200 | 0,1 | 0,01 | 10,03 | 39,10 | 0,1 | | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | 262 | 2022 | | | |
| Итого за Завтрак | 600 | 14,11 | 11,57 | 108,20 | 563,67 | 0,19 | 16,48 | 28,3 | 0,22 | 0,14 | 66,59 | 67,52 | 195,73 | 5,82 | 614,11 | 101,24 | 0,02 | 4,33 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи порционные свежие | 100 | 0,73 | 0 | 1,90 | 11,83 | 0,03 | 0,20 | 3,14 | 0,704 | | 17,60 | 14,60 | 31,4 | 0,52 | | | | | ИТК | Фирм | | | |
| Суп- лепша на курином бульоне с курлицей | 250 | 3,90 | 5,28 | 15,91 | 125,50 | | | | | | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 284,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 222 | Фирм | | | |
| Голубцы по-армянски с мясом | 260 | 16,63 | 23,26 | 15,15 | 294,47 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 4,68 | 4,94 | 22,62 | 1,04 | 35,36 | 1,46 | | | ИТК | Фирм | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 0,05 | | | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,13 | 9,4 | 44,78 | | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеник | 50 | 3,0 | 2,35 | 36,6 | 183,40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 200 | 0,0 | 0,00 | 9,8 | 37,32 | | | | | | | | | | | | | | 261 | 2022 | | | |
| Итого за Обед | 945 | 30 | 31,30 | 117,79 | 623,00 | 1,16 | 0,38 | 24,41 | 0,09 | 1,39 | 27,77 | 148 | 231,79 | 6,14 | 307,62 | 61,94 | 0,01 | 0,01 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 | 2022 | | | |
| Хачапури с сыром | 100 | 14,49 | 14 | 37,52 | 339 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 | 533 | 2003 | | | |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 488 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 238,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 | | | | | |
| Итого за день | 1975 | 58,96 | 58 | 236,45 | 1 895 | 1,51 | 30,06 | 167,55 | 0,86 | 1,74 | 401,5 | 254,69 | 666,39 | 20,73 | 1 625,04 | 198,53 | 0,05 | 8,53 | | | | | |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|--------|----------|--------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|-------|----------|--------|------------|-------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | кДж | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | | Л, мг | Ф, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная риса и пшеница | 250 | 6,24 | 8,14 | 33,02 | 228,50 | 0,07 | 1,02 | 0,8 | 0,28 | 0,11 | 14,24 | 19,73 | 129,96 | 1,45 | 200,87 | 21,67 | 0,03 | 10,23 | 119 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 6,58 | 5,45 | 9,38 | 114,90 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 99,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | 2022 |
| Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 38,55 | 183,40 | 0,02 | 6,25 | 0,04 | | 0,01 | 3,5 | 6,5 | 5 | 0,25 | 72,5 | 0,5 | | | фирма |
| Чай с молоком ступенным | 200 | 1,6 | 1,52 | 12,52 | 71,71 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 540 | 17,41 | 17,86 | 93,47 | 598,51 | 0,29 | 33,33 | 27,3 | 0,37 | 0,27 | 77,56 | 72,11 | 266,03 | 4,46 | 1 093,46 | 98,5 | 0,07 | 10,23 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кулуруза консервированная | 100 | 3,1 | 0 | 6,5 | 40,20 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 32 |
| Рассольник пензенский | 250 | 3,03 | 5,36 | 16,93 | 126,30 | 0,13 | 3,69 | 5,03 | 0,46 | 0,17 | 52,8 | 68,48 | 266,39 | 3,27 | 442,17 | 163,25 | 0,03 | 17,03 | 72 |
| Биточки "Волжские" с соусом | 100 | 9,6 | 10,97 | 11,66 | 142,02 | 0,1 | | | 0,01 | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | фирма |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 4,59 | 26,09 | 158,80 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | 91 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,06 | 32,96 | 124,80 | | | | | | | | | | | | | | 241 |
| Итого за Обед | 535 | 27,44 | 22,22 | 140,01 | 807,38 | 0,34 | 15,21 | 5,64 | 0,46 | 0,68 | 92,61 | 106,09 | 393,55 | 7,14 | 856,1 | 228,64 | 0,05 | 17,11 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 |
| Слойка с конфитуром | 60 | 3,61 | 12 | 23,62 | 215 | | 2,4 | | | | 0,74 | 0,31 | 2,88 | 0,04 | 2,81 | 0,02 | | | ТТК |
| Итого за Полдник | 390 | 4,13 | 13 | 56,56 | 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 | 1865 | 48,98 | 53 | 290,04 | 1 770 | 0,69 | 61,54 | 35,54 | 0,83 | 1 | 205,71 | 198,21 | 690,76 | 17,3 | 2 553,77 | 331,76 | 0,13 | 27,34 | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|--------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------------|----------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | кДж | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макарон с сыром | 250 | 11,12 | 7,80 | 48,8 | 309,80 | 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 |
| Печенье | 70 | 5,25 | 6,86 | 53,7 | 295,60 | 0,05 | 0,48 | 40,24 | 0,15 | 0,04 | 21,57 | 27,95 | 83,03 | 0,72 | 83,01 | 84,6 | 0,01 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | | 2,9 | | | 0,01 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,89 | 36,86 | | | |
| Чай | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,79 | 37,32 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | 261 |
| Итого за Завтрак | 560 | 19,03 | 14,92 | 131,01 | 732,28 | 0,21 | 17,51 | 41,73 | 0,67 | 0,22 | 79,11 | 78,8 | 295,65 | 7,57 | 821,98 | 169,38 | 0,03 | 19,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры порционные свежие | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 21,40 | 0,06 | | 203,00 | | | 14,20 | 20,30 | 25,40 | 0,9 | | | | 41 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,62 | 6,06 | 13,23 | 113,20 | 0,31 | 45,86 | 1,96 | 0,57 | 0,28 | 48,77 | 74,82 | 283,24 | 4,74 | 1 453,33 | 120,88 | 0,07 | 21,33 |
| Котлета "Фюминг" с соусом | 100 | 11,48 | 19,17 | 13,55 | 271,89 | 0,01 | 2,2 | | 0,01 | 0,01 | 4,8 | 1,98 | 4,4 | 0,11 | 47,68 | 0,88 | | Фирм |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,70 | 5,99 | 55,99 | 306,40 | 0,05 | | | 0,02 | 0,02 | 4,86 | 5,13 | 23,49 | 1,08 | 36,72 | 1,51 | | 330/1 |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 0,03 | | 1,25 | 0,01 | 0,01 | 3,43 | 2,44 | 13,68 | 0,16 | 18,61 | 5,78 | | Фирм |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,79 | 37,32 | | | | | | | | | | | | | Фирм |
| Итого за Обед | 895 | 29,71 | 32,20 | 123,82 | 875,95 | 0,49 | 67,87 | 3,51 | 0,58 | 0,71 | 106,26 | 108,71 | 375,76 | 7,73 | 1 888,74 | 214,56 | 0,1 | 21,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | 0,02 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | | 0,03 | 21,85 | 13,8 | 18,4 | 2,3 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 |
| Ватрушка с конфитуром | 100 | 6,71 | 6 | 44,47 | 263 | 0,09 | | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,86 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | 410 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 76,52 | 403 | 0,13 | 5,75 | 11,96 | 0,11 | 0,09 | 50,73 | 30,83 | 86,8 | 5,76 | 488,32 | 34,86 | 0,02 | 2015 |
| Итого за день | 1885 | 55,91 | 53 | 331,35 | 2 011 | 0,83 | 91,13 | 57,2 | 1,36 | 1,02 | 236,1 | 218,34 | 758,21 | 21,06 | 3 199,04 | 418,8 | 0,15 | 40,79 |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|---------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------------|----------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | кДж | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток с соусом | 130 | 16,41 | 13 | 12,3 | 196 | 0,07 | 2,14 | 34,2 | 0,11 | 0,13 | 120,65 | 19,84 | 167,27 | 0,75 | 119,45 | 23,41 | 0,05 | 1,73 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 4,52 | 26,1 | 159 | 0,01 | | 3,5 | | 0,01 | 8,05 | 4,9 | 14,7 | 0,21 | 49,35 | | 0,01 | 91 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 45 | | 2,1 | | | 0,01 | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 1 | 27,11 | 128 | 0,04 | | 5,5 | 8,25 | 0,01 | 5,5 | 8,25 | 21,25 | 0,5 | 32,75 | 0,9 | | |
| Чай с лимонном | 200 | 0,6 | 0 | 10,0 | 39 | | | 0,01 | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | 0,11 | 0,16 | 1,16 | | | 262 |
| Итого за Завтрак | 595 | 26,41 | 19 | 84,93 | 564 | 0,43 | 4,24 | 58,71 | 0,19 | 0,31 | 161,94 | 176,85 | 421,73 | 7,23 | 499,21 | 84,79 | 0,07 | 1,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 2,40 | 0,20 | 12,50 | 62,00 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | 21 |
| Суп фасолевый | 250 | 5,39 | 5,51 | 21,95 | 153,30 | 0,06 | 6,75 | 0,7 | 0,22 | 0,12 | 11,84 | 21,98 | 133,01 | 2,12 | 233,16 | 33,35 | 0,01 | 8,39 |
| Плов с мясом | 280 | 20,46 | 38,70 | 89,32 | 787,30 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 179 |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 62,85 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,79 | 19,22 | | | | | | | | | | | | | Фирм |
| Итого за Обед | 882,5 | 30,42 | 44,80 | 147,11 | 1084,67 | 0,41 | 33,3 | 46,82 | 0,52 | 0,63 | 73,55 | 71,87 | 316,84 | 6,59 | 1 046,21 | 211,72 | 0,05 | 8,47 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | 231 |
| Желатин с сыром | 430 | 14,49 | 14 | 37,52 | 339 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,84 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 |
| Итого за Полдник | 1887,5 | 15,01 | 15 | 70,46 | 488 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 238,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 |
| Итого за день | 1887,5 | 71,84 | 79 | 302,5 | 2 137 | 1 | 50,74 | 220,37 | 1,27 | 1,15 | 542,63 | 287,89 | 977,44 | 20,59 | 2 246,73 | 331,86 | 0,14 | 14,4 |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | 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 | Р, мг | Fe, мг | | | К, мг | И, мг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 8,32 | 10 | 2,21 | 23,81 | 0,13 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | 126 | 2022 | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 6,58 | 5 | 9,38 | 11,5 | 0,16 | 25,98 | 25,91 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | 3 | 2022 | | | |
| Фрукт | 150 | 0,60 | 0,6 | 17,40 | 73 | 0,02 | 6,25 | 0,04 | 0,01 | 3,5 | 5 | 0,25 | 72,5 | 0,5 | | 231 | 2022 | | | |
| Какао с молоком стученым | 200 | 3,1 | 3,14 | 19,94 | 116 | 0,01 | | | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | ТТК | фирм | | | |
| Итого за Завтрак | 640 | 18,63 | 19 | 85,06 | 579 | 0,36 | 34,63 | 52,24 | 112,22 | 78,54 | 306,52 | 4,63 | 1 119,51 | 116,23 | 0,1 | 0,01 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек консервированный | 100 | 3,00 | 0,20 | 6,40 | 40,10 | 0,02 | 0,50 | 25,00 | 21,00 | 6,00 | | | 0,10 | 1,00 | | 32 | 2022 | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,36 | 5,90 | 15,50 | 121,20 | 0,13 | 1,3 | 32,56 | 0,29 | 0,19 | 32,49 | 33,84 | 214,54 | 1,92 | 227,49 | 44,51 | 0,1 | 0,02 | 74 | 2022 |
| Котлета Рыжик с соусом | 100 | 9,49 | 17,57 | 12,91 | 245,92 | 0,1 | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | ТТК | фирм | | |
| Картофель отварной | 180 | 3,64 | 4,64 | 31,93 | 182,30 | 0,03 | 162,60 | 6,12 | 6,46 | 29,58 | 1,36 | 46,24 | 1,9 | | | 208 | 2022 | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0,03 | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 200 | 0,02 | 0,00 | 9,79 | 37,32 | | | | | | | | | | | | 261 | 2022 | | |
| Итого за Обед | 935 | 25,44 | 29,85 | 122,40 | 842,10 | 0,43 | 26,24 | 63,65 | 0,38 | 0,67 | 123,85 | 83,94 | 375,93 | 8,73 | 879,73 | 223,47 | 0,13 | 0,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,02 | | | 14 | 8 | 2,8 | 24,0 | 2 | | | | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | 0,03 | 21,85 | 13,8 | 16,4 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 | 2022 | | | |
| Пирожок с конфитуром | 100 | 5,7 | 5 | 39,07 | 229 | 0,08 | 10,76 | 0,1 | 0,04 | 12,5 | 7,51 | 45,69 | 0,56 | 58,47 | 26,25 | 0,01 | 406 | 2015 | | |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,09 | 5,86 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | | |
| Итого за день | 2005 | 50,23 | 54 | 276,60 | 1 790 | 0,91 | 66,62 | 126,65 | 0,64 | 1,09 | 284,22 | 191,79 | 760,54 | 19,02 | 2 475,96 | 369,1 | 0,25 | 0,11 | | |

6 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | 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 | Р, мг | Fe, мг | | | К, мг | И, мг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны с сыром | 230 | 14,01 | 11,70 | 46,17 | 346,60 | 0,1 | 2,21 | 23,91 | 0,03 | 0,13 | 24,26 | 20,16 | 138,79 | 1,4 | 171,56 | 23,14 | 0,06 | 0,01 | 138 | 2022 |
| Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 30,68 | 168,90 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | | | |
| Фрукт | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 0,02 | 6,25 | 0,04 | 0,01 | 3,5 | 6,5 | 0,25 | 72,5 | 0,5 | | | 231 | 2022 | | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 62,85 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,60 | 0,01 | 10,03 | 39,10 | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | 262 | 2022 | | |
| Итого за Завтрак | 652,5 | 20,36 | 16,62 | 117,83 | 690,47 | 0,36 | 34,63 | 52,24 | 0,16 | 0,33 | 112,22 | 78,54 | 306,52 | 4,63 | 1 119,51 | 116,23 | 0,1 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры порционные свежие | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 21,40 | 0,06 | | 203,00 | | | 14,20 | 20,30 | 26,40 | 0,9 | | | 1611 | фирменное | | |
| Рассольник пенноградский | 250 | 3,03 | 5,36 | 16,93 | 126,30 | 0,13 | 1,3 | 32,56 | 0,29 | 0,19 | 32,49 | 33,84 | 214,54 | 1,92 | 227,49 | 44,51 | 0,1 | 0,02 | 72 | 2022 |
| Биточки "Волжские" с соусом | 100 | 9,73 | 11,30 | 12,24 | 147,63 | 0,1 | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | ТТК | фирм | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,61 | 5,17 | 55,51 | 296,90 | 0,12 | 162,60 | 6,12 | 6,46 | 29,58 | 1,36 | 46,24 | 1,9 | | | 3301* | 2016 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 44,78 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 125,70 | 0,03 | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 32,96 | 124,80 | | | | | | | | | | | | 241 | 2022 | | |
| Итого за Обед | 915 | 30,60 | 23,00 | 158,33 | 887,51 | 0,43 | 26,24 | 63,65 | 0,38 | 0,67 | 123,85 | 83,94 | 375,93 | 8,73 | 879,73 | 223,47 | 0,13 | 0,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,02 | | | 14 | 8 | 2,8 | 24,0 | 2 | | | | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | 0,03 | 21,85 | 13,8 | 16,4 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | 231 | 2022 | | | |
| Пирожок с конфитуром | 100 | 5,7 | 5 | 39,07 | 229 | 0,08 | 10,76 | 0,1 | 0,04 | 12,5 | 7,51 | 45,69 | 0,56 | 58,47 | 26,25 | 0,01 | 406 | 2015 | | |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,09 | 5,86 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | | | |
| Итого за день | 1997,5 | 57,12 | 45 | 347,28 | 1 947 | 0,91 | 66,62 | 126,65 | 0,64 | 1,09 | 284,22 | 191,79 | 760,54 | 19,02 | 2 475,96 | 369,1 | 0,25 | 0,11 | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | | | 0,97 | 65,41 | 172,5 | 1,41 | 1,27 | 383,34 | 209,22 | 771,11 | 19,07 | 2 454,86 | 320,25 | 0,14 | 17,51 |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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