

МОУ СОШ «Образовательный комплекс №3»
Директор Д.М. Кольцова



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3.12.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания"



Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ расч.-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	См, мг	В6, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																												
Каша гречка молочная с маслом сливочным	200г	5,80	0,00	34,30	273,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Какао с молоком	200	3,57	3,38	14,74	110,97	0,03	0,54	12,48	0,00	0,12	114,42	24,17	92,57	0,67	197,76	9,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром	150г	6,15	4,79	16,42	130,20	0,05	0,12	34,50	0,00	0,07	156,60	17,40	117,00	0,71	53,55	1,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,03	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	16,04	14,69	77,21	576,24	0,12	13,67	46,99	0,00	0,22	291,05	51,98	223,88	4,24	613,07	13,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
Суп из овощей с горохом лущеным	250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015	
Выпечка Печенье	100	11,50	19,93	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	14,67	16,90	115,03	1,09	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,94	2,06	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	50,32	1,36	90,27	73,08	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	309	2015
Салат из овощей с майонезом	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	587	2004	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,40	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	TV	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,12	29,59	112,76	860,65	0,28	6,70	7,26	0,05	0,23	113,02	82,10	300,93	6,07	218,78	177,19	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Всего за день:		44,16	44,28	189,97	1436,89	0,40	20,46	54,25	0,05	0,45	405,67	134,08	524,01	11,11	831,85	190,23	0,04	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		

2 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Е, мкг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В3, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Кальций, мг	Железо, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Калий, мг	Лин. кислоты, мг	Фитин, мг	Селен, мг											
Завтрак																															
Омлет картофельный с мясным фаршем	200/50	16,11	19,00	6,06	209,44	0,11	1,33	31,78	2,51	0,44	152,70	24,92	246,30	2,44	305,74	87,38	0,04	0,02	210											2016	
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	0,23	8,52	0,79	33,56	0,00	0,00	0,00	686											2010	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,29	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00												2008	
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00													
Итого за завтрак:	550	22,53	22,85	84,21	662,28	0,22	3,37	31,78	2,51	0,48	181,23	40,10	314,17	4,41	420,15	88,64	0,04	0,02													
Обед																															
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	220/110	2,10	6,50	12,80	122,72	0,08	8,11	0,24	0,00	0,35	54,59	24,26	50,33	1,48	341,85	86,37	0,00	0,05	82											2015	
Гуляш из свиной грудин	50/50	12,50	11,30	3,63	202,80	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,30	0,00	0,00	290												2015
Рис отварной	180	4,55	8,64	48,10	288,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	26,40	33,11	88,11	0,64	66,33	72,81	0,00	0,00	302												2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349												2015
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,00	40,80	1,68	0,00	0,00	66121												TY
Хлеб пшеничный	30	2,26	0,07	16,47	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,60	9,20	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00													
Итого за обед пищи:	800	23,82	27,80	113,82	842,25	0,32	10,00	35,87	0,00	0,50	146,59	69,98	285,81	4,86	488,58	214,42	0,00	0,05													
Всего за день:		46,35	50,74	198,03	1506,53	0,54	13,37	67,65	2,51	0,98	327,82	108,08	599,98	9,21	917,73	303,06	0,04	0,08													

3 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зерно-белки, чистоты, коп	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		D1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	В9, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	L, мг	E, мг	Са, мг											
Завтрак																													
Блишечки с ягнеловым фаршем	210	6,38	10,10	54,60	330,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тг	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,00	0,20	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 пшеничный	40	3,90	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,52	0,02	12,76	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,00	0,00	20,03	10,41	14,31	2,86	36,176	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,00	0,00	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																													
Суп с мажорановым маслом и укроп	250/10	4,30	5,60	62,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
Компот рыбный	100	12,20	8,10	17,60	193,20	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,60	175,30	1,70	340,30	179,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тг	
Картофельное пюре	180	3,94	4,10	27,06	166,30	0,15	12,81	10,82	0,07	0,12	47,69	36,11	104,22	1,49	939,95	70,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	5,13	23,40	1,00	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	тг	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,17	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,30	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	24,77	19,23	131,00	687,30	0,39	14,54	10,82	0,20	0,20	136,55	112,14	368,11	5,95	1360,35	320,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		34,69	31,01	240,00	1230,55	0,49	27,58	10,83	0,20	0,20	177,28	137,15	419,25	9,79	1774,51	324,65	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

4 День

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ресурсы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								Их процент-тулы	Средний рейтинг
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																						
Пастеризованное молоко	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,00	56,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015		
Макаронные изделия отварные	180	8,39	3,01	53,62	277,81	0,10	0,00	7,60	0,05	0,03	35,64	14,81	61,56	1,43	95,29	77,14	0,02	0,02				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	66,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	376			
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	76,70	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00				
Кондитерское изделие	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	550	27,24	24,06	116,92	789,31	0,26	0,03	63,00	0,05	0,06	79,54	88,61	106,90	3,81	160,79	78,94	0,02	0,02				
Обед																						
Шоколадная паста с какао-маслом	250/16	2,10	6,51	9,25	108,96	0,09	12,47	0,23	0,00	0,34	53,02	21,25	46,42	1,20	312,49	74,70	0,00	0,00	88	2015		
Гречка и сметана	50/50	10,20	27,05	4,51	344,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,09	13,88	0,20	53,39	80,74	0,00	0,00	360	2015		
Картофель отварной	100	10,20	7,20	46,80	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,10	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004		
Помидоры свежие (белые)	200	0,23	0,01	17,04	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,26	69,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,40	4,64	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	443/1	TY		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,20	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,70	0,72	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	27,15	42,83	101,32	942,30	0,45	13,30	17,52	0,11	0,23	121,02	192,17	338,65	9,20	820,81	233,11	0,02	0,00	6,66			
Итого за день:		54,39	67,00	218,24	1741,00	0,70	13,33	80,52	0,16	0,29	201,56	200,78	445,55	13,07	901,60	312,05	0,04	0,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Запрет-ные, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углебоды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак:																				
Сухие завтраки	180	27,33	0,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,26	0,33	0,32	220,34	38,05	293,00	1,29	267,01	7,78	0,01	0,00	ТК	2008 2015
Фруктовый напиток	50	0,15	0,00	24,09	56,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	10	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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 пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Рисового	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	30,16	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,64	35,27	0,33	0,37	270,83	57,69	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00		
Обед:																				
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,62	6,81	17,44	145,28	0,11	6,87	0,23	0,00	0,34	40,11	26,40	71,31	1,37	496,68	85,30	0,00	0,00	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	260	11,69	11,00	46,32	332,22	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,37	69,07	214,94	3,58	1 616,11	150,63	0,02	0,00	ТК	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	60,00	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	1,98	0,36	10,02	62,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,06	5,13	23,49	1,03	40,80	1,68	0,00	0,00	661,21	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	30,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	18,64	13,12	104,20	666,30	0,47	29,43	0,48	0,00	0,59	116,04	112,70	330,04	6,31	2 261,89	238,69	0,02	0,00		
Всего за день:		48,24	23,95	193,75	1 267,35	0,62	43,07	35,75	0,33	0,96	386,87	170,39	661,11	12,07	2 963,99	349,79	0,04	0,00		

6 ДЕНЬ

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Sn, мкг										
Завтрак																												
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,56	9,76	38,55	264,50	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	123,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182								2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	
Булочка с сирком	15/30	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	100,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3								2015	
Рисово	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,03	10,41	14,31	2,86	36,176	2,40	0,01	0,00										
Итого за прием пищи:	550	11,58	14,78	76,58	489,67	0,14	14,23	87,21	0,00	0,23	304,52	52,24	251,12	4,04	402,21	39,24	0,02	0,00										
Обед																												
Суп картофельный с мясом	250	3,78	5,70	19,37	144,45	0,16	9,74	0,24	0,22	0,39	35,55	31,13	85,64	1,75	691,20	78,43	0,01	0,06	97								2015	
Вареник Нюмкий	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,08	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	776									
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508								2004	
Супе картофельный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587								2004	
Напиток из плодов сушеных (фенхель)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348								2015	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,58	34,00	0,03	0,09	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121								77	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	800	28,98	34,44	114,35	907,87	0,48	16,78	17,58	0,23	0,66	104,55	215,09	467,38	10,65	1194,04	192,35	0,03	0,06										
Всего за день:		40,56	49,22	180,93	1397,54	0,62	33,01	104,79	0,23	0,89	409,07	268,33	718,50	14,69	1596,26	231,59	0,05	0,06										

7 День														№ патен- тиру	Сборные рецептур						
Премия пшеница, наименование блюда	Масса покупки	Получено бесплатно			Запрещен- ность, ккал	Витаминизация							Минеральные вещества								
		Берем, г	Жир, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Заправка																					
Биточек Социал	100	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4035732	ТТК				
Макаронные изделия отварные	100	0,39	3,01	53,62	277,81	0,10	0,00	7,60	0,05	0,03	35,64	14,81	61,56	1,43	95,29	77,14	0,02	0,02	309	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	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	375	2015
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Кондитерские изделия	20	1,10	6,90	11,90	111,00	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	0,00		
Итого за премию пшеница:	550	13,34	16,36	106,22	624,76	0,10	0,03	7,60	0,05	0,06	57,74	32,71	106,95	2,71	160,79	78,94	0,02	0,02			
Обед																					
Среднелик со сметаной	250/70	2,37	6,65	16,94	140,75	0,10	6,89	0,24	0,00	0,32	47,51	27,70	61,05	1,56	482,01	74,25	0,00	0,05	83	2015	
Литр со сметаной	200	16,39	22,13	56,12	515,54	0,09	2,22	0,64	0,00	0,06	36,30	49,29	125,82	1,25	209,90	75,51	0,00	0,00	265	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	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	376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	68121	ТУ
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	70,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за премию пшеница:	800	21,09	30,01	115,50	847,09	0,28	9,24	0,88	0,00	0,42	106,46	93,42	219,66	4,77	772,01	152,52	0,00	0,05			
Всего за день:		39,43	46,37	221,72	1471,85	0,46	9,27	8,48	0,05	0,48	164,20	126,13	345,61	7,48	932,80	231,46	0,02	0,07			

В день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг									
Завтрак																											
Блишечки с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,88	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,30	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,00	20,83	10,41	14,31	2,06	301,75	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	9,92	11,78	102,91	556,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,06	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
Суп с мясорыбными изделиями и овощи	250г/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,30	36,80	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015	
Рагу из овощей с бульон	280	19,60	8,74	29,26	200,88	0,18	32,40	0,40	0,00	0,20	90,54	61,42	203,32	3,37	1130,88	71,11	0,07	0,01	0,07	0,01	0,07	0,01	0,07	0,01	143г/тк	2015	
Напиток из смеси сухобулочков	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	661г/т	т/у	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,17	15,42	76,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	24,57	16,83	130,55	642,23	0,32	33,40	0,40	0,00	0,26	141,04	94,20	203,11	5,75	1212,28	143,07	0,07	0,01	0,07	0,01	0,07	0,01	0,07	0,01			
Всего за день:		38,49	27,61	233,46	1198,48	0,42	46,44	0,41	0,00	0,31	181,77	119,21	340,25	9,69	1626,44	147,13	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01			

9 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины																Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Со, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

10 день

10 день																				
Продукт пищи, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			Со, мг	
Завтрак																				
Сухие творожные	100	27,33	9,73	32,43	350,54	0,08	0,53	35,26	0,33	0,32	229,34	36,45	293,00	1,29	267,01	7,78	0,01	0,00	ТТК	
Фруктовый йогурт	50	0,15	0,00	24,09	96,94	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	5,16	2,43	2,96	0,33	47,13	0,00	0,00	0,00	2008	
	200	0,10	0,00	10,00	46,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Чай с низким содержанием сахара	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,07	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
	550	29,60	10,83	89,55	601,05	0,15	13,64	35,27	0,33	0,37	270,83	57,60	330,07	5,16	702,10	11,10	0,02	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,10	6,61	9,25	100,98	0,09	12,17	0,23	0,00	0,34	53,82	21,25	46,42	1,28	312,49	74,70	0,00	0,06	88	2015
Натюрты куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	56,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
	180	7,94	2,86	50,80	263,19	0,09	0,00	7,20	0,05	0,03	33,75	14,03	50,32	1,36	90,27	73,04	0,02	0,02	348	2015
Макаронные изделия отварные	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоня)	30	1,90	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,00	40,80	1,56	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
	800	28,40	24,21	113,23	792,37	0,34	12,25	62,83	0,05	0,41	141,18	111,19	161,01	5,99	544,46	150,54	0,02	0,08		
Итого за прием пищи:		58,00	35,04	202,78	1393,42	0,49	25,89	88,10	0,38	0,78	412,07	168,88	491,08	11,15	1246,56	161,64	0,04	0,08		
Всего за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Na, мг			
Итого за весь период	450,15	469,49	2 095,00	14 137,02	5,30	233,03	492,62	6,65	6,48	2 973,67	1 746,34	5 265,66	108,52	13 764,41	2 571,16	0,40	0,48			
Среднее значение за период	45,02	46,95	209,50	1 413,70	0,53	23,30	49,26	0,67	0,65	297,37	174,63	526,57	10,85	1 376,44	257,12	0,04	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности	12,74	27,24	59,98																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Запрос	Обед
12-18 лет	552	801