

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
И.О.СИНЕВ

31 марта 2023 года



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

31 марта 2023 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков и обедов учащихся общеобразовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375-1628 ккал.

Первая неделя день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ*	50/50	13,7	15,6	2,9	206,3	1,52	0,05	0,10	0,06	0,00	20,22	120,48	15,60	1,28	192,78	5,10	0,02	0,09	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ*	83	7,6	8,2	44,1	280,6	0,01	0,00	0,05	0,02	0,11	38,49	72,29	10,94	0,72	82,23	1,93	0,02	0,01	424	2015
Итого за прием пищи:	890	26,3	29,9	112,4	824,3	2,68	0,18	0,16	0,12	0,11	88,08	305,57	67,76	3,60	322,22	7,03	0,03	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,6	3,5	15,3	107,2	0,76	0,04	0,02	0,21	0,00	23,28	36,79	10,91	0,67	80,94	1,55	0,01	0,02	105	2008
БИТОЧЕК МЯСНОЙ*	90	11,5	21,3	11,8	284,5	0,90	0,15	0,08	0,02	0,00	15,67	118,35	19,62	1,54	196,99	4,11	0,01	0,06	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,8	51,8	297,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	16,22	89,70	33,74	0,71	73,82	1,01	0,01	0,03	304	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	0,00	1,71	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	343	2015
ХЛЕБ РУКАНОЙ	55	3,5	0,5	22,5	108,1	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,54	48,11	10,07	2,12	72,09	2,97	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	800	23,6	33,1	120,6	874,4	1,35	0,33	0,18	0,27	0,13	72,76	301,56	78,04	5,04	425,00	9,64	0,02	0,11		
Всего за день:		49,9	62,9	233,0	1698,7	4,04	0,50	0,34	0,38	0,24	160,84	607,12	143,82	8,64	747,22	16,67	0,05	0,21		

Первая неделя день второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ*	60	11,4	9,3	13,2	102,7	0,82	0,08	0,06	0,00	0,00	31,84	157,60	37,82	1,32	307,81	87,90	0,01	0,33	234	2017	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	105,0	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,38	0,00	0,05	312	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	3,49	0,01	0,01	0,00	0,00	8,03	14,66	4,89	0,35	49,21	1,05	0,00	0,01	ТТК № 1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	43	3,2	1,2	22,1	112,7	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	558	19,3	17,9	79,7	557,6	18,10	0,30	0,24	0,05	0,11	120,02	322,05	94,32	4,47	1 441,39	100,34	0,01	0,38			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250г/10	2,8	4,5	12,4	106,0	7,89	0,04	0,06	0,22	0,00	51,82	57,77	23,97	1,27	352,47	6,33	0,00	0,02	82	2015	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	95	11,3	12,8	3,1	173,8	1,42	0,04	0,08	0,06	0,06	14,23	100,15	13,08	1,07	167,08	4,28	0,01	0,07	299	2017	
СПАГЕТТИ*	200	7,3	6,5	48,4	273,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	18,89	3,76	1,89	0,12	1,78	0,00	0,00	0,00	309	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,66	32,19	7,03	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00	ГОСТ	2008	
Итого за прием пищи:	804	24,1	24,1	92,7	691,1	10,46	0,15	0,19	0,30	0,11	105,30	202,57	52,31	4,74	608,84	12,68	0,01	0,10			
Всего за день:		43,4	42,0	172,4	1 248,6	28,56	0,45	0,42	0,35	0,21	226,32	524,73	146,63	8,21	2 050,23	113,03	0,02	0,48			

Первая неделя день третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Г, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,5	7,1	29,3	199,8	0,39	0,11	0,09	0,03	0,08	88,21	117,87	31,50	0,80	173,92	8,10	0,00	0,01	194	2008
БЛИНЧИКИ ПИФ 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,85	0,31	52,77	0,00	0,00	0,00	ТТК №3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ*	200	2,8	3,3	21,5	127,3	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	118,62	78,84	14,04	0,07	145,60	2,80	0,00	0,01	380	2011
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,85	361,40	2,60	0,00	0,01	ТТК №5	2008
Итого за прием пищи:	555	9,7	13,2	82,1	485,7	13,55	0,21	0,25	8,21	0,19	230,95	239,22	60,79	4,13	744,68	13,50	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	200/5	8,8	3,4	20,0	138,5	4,99	0,19	0,07	0,21	0,00	42,36	91,14	35,49	2,16	517,91	4,64	0,00	0,03	99	2008
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ*	90	8,9	26,0	12,5	320,3	1,37	0,18	0,08	0,02	0,17	18,30	101,74	18,52	1,18	220,23	5,59	0,00	0,04	85	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	200	3,3	9,2	16,1	162,1	20,17	0,08	0,07	0,75	0,00	67,28	72,24	35,96	1,66	466,84	6,91	0,00	0,04	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	890	21,8	39,0	80,5	763,0	25,57	0,52	0,27	0,98	0,17	147,31	307,34	103,18	7,34	1295,18	19,28	0,01	0,11		
Всего за день:		31,6	52,2	162,6	1248,6	40,12	0,73	0,55	9,20	0,35	398,27	540,56	163,97	11,48	2029,87	32,78	0,01	0,14		

Первая неделя день четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,3	11,3	40,1	307,9	20,12	0,23	0,20	0,22	0,00	50,54	203,56	63,62	3,33	1 625,12	13,00	0,00	0,07	ТТК № 6	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	4,9	3,48	0,01	0,01	0,00	0,00	8,00	14,62	4,87	0,36	49,07	1,04	0,00	0,01	ТТК № 1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2015
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ *	605	5,2	5,5	98,2	222,7	0,00	0,06	0,03	0,01	0,08	12,17	45,35	7,60	0,53	67,52	1,45	0,01	0,01	424	2015
Итого за прием пищи:	550	17,0	16,8	94,1	696,0	23,64	0,31	0,26	0,23	0,08	82,90	270,94	81,71	4,94	1 667,51	15,56	0,01	0,09		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ*	250(10/10)	4,1	5,4	13,6	124,4	8,01	0,05	0,06	0,21	0,00	40,38	62,70	20,47	1,13	291,56	3,85	0,00	0,02	98	2017
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	250	12,2	14,3	58,6	413,9	1,91	0,07	0,05	0,37	0,00	31,00	125,27	48,59	1,15	185,42	2,89	0,01	0,05	311	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,75	0,02	0,01	0,06	0,00	4,80	9,10	7,00	0,35	101,50	0,70	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	800	19,8	26,1	107,6	698,9	18,71	0,22	0,16	0,84	0,00	96,55	203,63	88,23	5,17	665,58	9,96	0,01	0,07		
Всего за день:		36,8	36,9	201,7	1 294,8	42,34	0,53	0,42	0,87	0,08	176,45	534,57	169,93	10,11	2 333,09	25,51	0,03	0,16		

Первая неделя день шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧЕК ШКОЛЬНИК	100	13,7	17,7	6,9	242,8	0,84	0,05	0,08	0,03	0,00	18,18	113,26	18,99	1,57	151,09	3,36	0,01	0,06	ТТК № 7	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	24,32	56,00	11,11	1,30	85,19	1,02	0,02	0,01	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3	0,0	0,9	5,0	3,59	0,01	0,01	0,00	0,00	8,26	15,08	5,03	0,35	50,82	1,08	0,00	0,01	ТТК № 1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,46	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	588	24,9	25,5	92,6	702,2	5,59	0,20	0,14	0,07	0,11	74,01	222,39	47,35	4,48	365,51	5,46	0,03	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	269	3,7	2,3	19,3	114,6	9,65	0,11	0,09	0,20	0,00	27,61	70,11	28,25	1,50	676,97	6,43	0,00	0,04	131	2015
ТЕФТЕЛЬИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ*	50/50	6,8	7,4	9,9	135,4	0,51	0,02	0,01	0,05	0,00	9,94	15,85	4,50	0,28	41,99	0,50	0,00	0,00	ТТК № 8	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,81	114,43	40,41	1,63	1 019,01	11,39	0,00	0,05	312	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,8	27,6	169,1	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,18	37,81	6,33	0,44	56,13	1,22	0,01	0,01	424	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	209	0,2	0,0	14,6	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,09	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	825	21,6	22,1	116,0	748,1	24,05	0,41	0,30	0,30	0,17	125,92	276,07	92,75	6,07	1 867,50	21,50	0,01	0,10		
Всего за день:		46,5	47,6	207,7	1 450,3	29,64	0,61	0,45	0,37	0,28	199,92	498,46	140,10	10,55	2 233,01	26,96	0,04	0,19		

Вторая неделя день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ*	35/05	7,5	18,2	2,0	202,1	0,74	0,18	0,06	0,01	0,00	11,06	74,97	12,83	0,86	184,32	3,80	0,00	0,03	39	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
КАКАО "ВИТОША"	200	3,9	3,1	25,2	145,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2017			
ПЕЧЕНЬЕ*	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	527	20,5	29,9	109,5	789,7	0,74	0,27	0,07	0,05	0,00	34,28	208,22	53,35	2,11	225,72	3,80	0,00	0,03		ГОСТ		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛИЦЕНЬМ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	200/5	4,6	2,1	15,1	97,4	3,69	0,14	0,05	0,16	0,00	32,05	62,94	20,43	1,56	376,18	3,47	0,00	0,02	99	2008		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ*	80	11,5	21,3	11,8	284,5	0,80	0,18	0,08	0,02	0,00	15,67	118,95	19,62	1,54	166,99	4,11	0,01	0,09	205	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,8	51,8	297,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	16,22	99,70	33,74	0,71	73,82	1,01	0,01	0,03	304	2011		
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,71	0,00	1,17	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	715	23,0	31,4	119,6	817,7	4,38	0,36	0,19	0,22	0,13	78,29	307,69	67,19	5,01	688,96	10,26	0,02	0,11		ГОСТ 2008		
Всего за день:		43,6	61,3	229,1	1 607,3	5,02	0,66	0,26	0,27	0,13	112,57	515,92	140,54	7,11	914,67	14,15	0,02	0,14				

Вторая неделя день второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ*	100г	15,3	19,4	2,8	247,2	0,22	0,06	0,40	0,24	2,56	102,28	208,13	16,08	2,26	223,52	25,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	280	0,2	0,0	14,9	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2015	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ*	15/10	3,4	3,4	7,7	75,7	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	90,85	58,75	5,45	0,25	22,80	0,00	0,00	3	2008	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,85	361,40	2,60	0,00	0,01	ТТК № 5	2008
Итого за прием пищи:	588	19,5	23,2	38,1	444,4	13,33	0,12	0,47	0,28	2,56	226,11	289,60	37,54	5,21	635,32	29,35	0,03	0,07		
Обед																				
СУП "МОЗАИКА" СО СМЕТАНОМ*	200г	1,7	2,0	9,0	71,0	6,93	0,05	0,04	0,17	0,00	30,81	41,88	17,62	0,75	301,62	3,57	0,00	0,02	99	2011
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ*	75	13,9	23,4	4,2	282,8	0,48	0,05	0,13	0,07	0,29	19,34	123,81	12,99	1,28	154,05	6,71	0,02	0,08	ТТК № 10	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,6	5,8	41,9	245,4	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	22,05	50,43	10,01	1,17	76,67	0,92	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	780	25,6	32,5	86,2	742,2	7,44	0,25	0,24	0,27	0,39	91,59	268,34	53,84	5,56	612,55	13,44	0,03	0,12		
Всего за день:		44,5	55,8	125,0	1 186,6	20,77	0,38	0,70	0,55	2,95	317,70	547,94	91,38	11,76	1 245,86	42,79	0,06	0,18		

Вторая неделя день третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БИГОНЕК КУРИНЫЙ*	90	14,5	18,6	13,4	279,1	0,50	0,07	0,10	0,05	0,00	20,50	141,56	21,73	1,81	179,81	4,15	0,01	0,08	71	2010		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,6	46,6	254,3	0,00	0,04	0,03	0,03	0,05	27,01	69,64	33,02	0,64	67,06	0,91	0,01	0,03	394	2011		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	15	0,5	0,9	0,9	5,8	0,60	0,01	0,01	0,00	0,00	2,70	8,37	2,84	0,09	14,85	0,00	0,00	0,00	306	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008		
Итого за прием пищи:	510	21,5	24,9	88,7	685,2	1,14	0,15	0,15	0,08	0,05	67,13	263,23	66,45	3,53	309,52	5,05	0,02	0,11				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/10	3,2	2,0	15,4	93,0	7,73	0,09	0,07	0,16	0,00	23,15	55,82	23,87	1,34	541,72	5,14	0,00	0,03	131	2015		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5,0	5,0	40,1	225,8	20,12	0,23	0,15	0,22	0,00	45,69	141,88	57,04	2,49	1 415,78	13,06	0,00	0,07	ТТК № 11	2017		
ПОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,03	0,01	0,01	0,03	0,00	2,81	5,23	4,02	0,20	56,29	0,40	0,00	0,00	ТТК № 2	2008		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	13,80	7,98	6,08	0,82	27,30	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	25,9	0,60	0,08	0,04	0,00	0,00	8,40	40,89	8,93	1,88	63,92	2,63	0,00	0,00	ГОСТ	2008		
Итого за прием пищи:	727	11,9	7,5	92,5	488,2	46,11	0,42	0,28	0,44	0,00	93,91	251,59	99,93	5,73	2 107,01	21,23	0,00	0,11				
Всего за день:		33,4	32,4	181,2	1 153,4	47,25	0,57	0,44	0,51	0,05	161,05	514,93	166,38	10,27	2 416,53	26,29	0,02	0,22				

Вторая неделя день четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОПЛАДЬИ ЗШТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	178/15	1,0	2,2	8,1	56,4	0,00	0,01	0,05	0,01	0,01	41,45	29,58	4,59	0,02	54,75	1,05	0,00	0,00	ТТК №4	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2012
Итого за прием пищи:	600	3,3	3,7	26,2	167,2	1,92	0,04	0,23	0,03	0,01	176,14	133,39	24,96	0,82	237,96	1,05	0,00	0,03		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/10	4,1	4,0	12,2	161,4	0,85	0,03	0,03	0,17	0,02	21,88	39,63	10,22	0,04	78,04	1,65	0,01	0,02	105	2008
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ*	50	13,1	17,9	11,3	258,6	0,85	0,06	0,09	0,04	0,00	19,92	126,06	18,88	1,53	165,75	4,35	0,01	0,07	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	150	2,8	7,0	17,0	142,9	11,53	0,08	0,06	0,56	0,00	37,30	65,66	30,15	1,28	521,33	6,07	0,00	0,04	143	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РУЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,03	6,00	43,50	9,60	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	700	23,1	29,4	81,0	682,2	13,03	0,30	0,22	0,77	0,05	95,57	274,85	70,25	5,48	855,32	14,88	0,02	0,14		
Всего за день:		26,4	33,1	107,2	849,4	14,95	0,34	0,45	0,80	0,01	272,71	408,24	95,21	6,20	1 093,28	15,93	0,02	0,16		

Вторая неделя день пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	11,3	15,1	3,1	193,7	1,36	0,04	0,06	0,05	0,00	14,19	100,07	12,97	1,07	165,31	4,27	0,01	0,07	290	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	34,9	204,9	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	18,32	42,01	8,34	0,38	63,89	0,77	0,01	0,01	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	ТК № 1	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ	30/10/5	4,5	3,7	15,1	112,7	0,53	0,03	0,03	0,03	0,00	30,56	58,72	7,21	0,40	50,90	0,10	0,03	0,00	11	2008
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	44,6	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	389	2017
Итого за прием пищи:	505	21,4	23,6	64,6	658,1	3,41	0,14	0,14	0,10	0,08	116,52	207,09	30,61	2,59	301,24	5,58	0,03	0,09		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ ИНД) СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	1,5	2,5	9,8	70,3	6,31	0,03	0,04	0,17	0,00	39,89	38,39	18,55	0,93	267,48	4,79	0,00	0,02	82	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	2,9	14,8	11,4	192,0	0,62	0,03	0,05	0,04	0,23	35,57	52,57	10,40	0,72	81,74	3,12	0,00	0,01	237	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5,7	22,8	155,5	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	47,44	91,29	32,26	1,30	814,07	9,08	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	60,5	0,04	0,09	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГССТ	2008
Итого за прием пищи:	700	11,3	23,6	60,1	581,2	18,03	0,28	0,25	0,25	0,31	144,08	233,07	76,33	5,69	1257,09	19,79	0,00	0,06		
Всего за день:		32,7	47,2	144,9	1139,3	21,44	0,43	0,39	0,35	0,39	260,60	440,16	106,94	8,28	1558,34	25,37	0,03	0,15		