

Утверждаю:

Директор ГОУ АО Угличского аграрно-
политехнического колледжа Е.Р. Чумин



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз. 1 п. 6,8 Сан Пин 2.4.5.2409-08)

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг			К, мг
День первый Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,50	9,70	39,50	164,50	0,05	1,10	52,70	0,10	0,13	118,50	27,30	125,70	0,40	0,90	49,10	182	2015
Бутиерброд горчичный с ветчиной и сыром	75	10,00	8,00	15,00	176,60	0,20	0,20	48,30	1,00	0,10	218,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80	11	2004
Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 1071-11
Каша с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	694	2004
Итого за прием пищи:	495	21	22,9	97,3	583,5	0,33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,8	2,2	3	54,9		
День первый Обед																		
Овощи по сезону	35	0,40	0,10	1,30	8,40	0,03	8,80	0,00	0,30	0,00	4,90	7,00	9,10	0,40	0,10	1,10	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,60	88,10	2,10	0,80	51,40	139	2004
Шницель мясной	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,20	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
Компот из свежих плодов с виш с	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	1,90	7,50	31,80	0,70	0,3	1,70		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31	31,3	145,1	940,8	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	106,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Всего за день		52,00	54,20	242,40	1524,30	1,73	33,50	125,40	9,30	0,67	574,10	188,90	720,30	9,00	5,30	207,80		

День второй Завтрак

КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498,00	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520,00	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686,00	2004
Батон водиропащный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 1071 11
Итого за прием пищи:	300	24,50	22,80	69,30	583,40	0,29	41,80	0,14	4,30	0,25	143,60	85,80	303,70	4,70	1,13	100,30		

День второй Обед

Овощи по сезону	20	0,40	0,00	2,20	11,60	0,00	0,80	0,00	0,20	0,00	3,60	3,80	11,20	0,20	0,20	0,00	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбный	250	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20	133	2004
Печень по строгановски	100	13,60	13,60	4,00	195,00	0,19	28,90	5,50	3,00	1,40	25,60	14,80	223,30	4,80	3,60	86,00	431	2004
Рис отварной	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,50	0,60	1,00	73,00	511	2004
Напиток из смеси сухофруктов с ант С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,30	0,20	9,90	46,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Батон водиропащный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 1071 11
Итого за прием пищи:	800	27,1	24,6	125	835,20	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5		
Всего за день		51,60	47,40	194,30	1418,60	1,37	84,20	5,64	11,60	1,77	255,90	200,80	807,40	13,10	6,73	329,80		

День третий Завтрак

Записка ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	150/50	30,20	17,90	51,90	496,00	1,00	0,50	21,00	0,90	0,60	383,60	53,00	429,90	1,30	1,20	9,70	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0,00	0,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,00	0,90	1,60	0,20	0,00	0,00	685	2004
БАТОН ПОДВРОЖАННЫЙ	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11- 0024836 3077- 2016
Итого за прием пищи:	220	31,84	18,11	62,20	548,70	1,02	0,52	21,00	1,20	0,60	390,20	60,50	448,90	1,70	1,30	9,70		

День третий Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,30	0,00	0,70	4,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,40	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40	ПО	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,40	19,20	18,00	309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,60	24,80	146,20	1,80	5,00	37,20	461/587	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	508,00	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 3071/04
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634,00	2004
Итого за прием пищи:	680	31,20	35,8	136	1000,80	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4		
Всего за день		63,04	53,91	198,20	1549,50	2,20	32,22	31,10	10,10	1,37	514,10	294,20	958,90	11,60	9,00	117,10		

Продукт, наименование Бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Срок реализации	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Р2, мг	К, мг			Na, мг
День четвертый Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,30	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Итого за прием пищи:	480	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6		
День четвертый Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,40	0,10	1,50	10,60	0,03	10,00	0,00	0,20	0,00	5,60	8,00	10,40	0,30	0,10	1,40	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,60	5,80	20,50	152,30	0,25	8,60	0,40	1,90	0,25	42,10	30,00	107,80	1,80	1,00	71,60	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,30	15,30	21,80	297,10	0,13	16,80	30,00	2,90	0,20	40,90	51,40	197,30	2,60	1,60	75,60	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	6,90	7,50	31,80	0,70	0,30	1,70		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,30	7,20	20,50	160,00	0,08	0,02	0,00	2,40	0,03	10,70	14,10	38,40	0,70	0,30	24,00	426	2015
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		
Всего за день		57,20	59,10	211,10	1552,40	1,65	51,52	64,90	13,00	0,69	290,70	180,80	628,20	11,10	4,90	273,10		

День пятый Завтрак

БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	225	9,30	10,20	78,80	477,00	0,70	1,80	59,30	3,00	0,12	42,80	23,20	72,30	2,00	0,90	42,70	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,50	3,10	17,30	112,50	0,04	0,80	25,00	0,00	0,20	148,80	17,50	112,80	0,15	0,00	0,00		ГОСТ31 981-2013
ЧЛЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,20	0,10	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Итого за прием пищи:	550	13,00	13,40	106,10	629,50	0,74	2,60	84,30	3,00	0,32	196,60	44,70	193,10	3,15	0,90	42,70		

День пятый Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,90	6,50	9,60	111,50	0,08	10,40	10,00	2,30	0,05	43,70	21,70	209,50	0,80	0,50	64,90	135	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14,00	11,40	17,80	236,80	0,10	3,20	0,10	4,40	0,00	49,60	18,80	185,60	1,20	0,80	161,00	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,70	6,30	22,00	159,00	0,06	0,00	2,00	2,30	0,80	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	24,00	424	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	880	25,1	32,6	121,5	894,30	0,87	48,6	12,1	9,7	0,85	178,8	107,3	575,6	4,9	2,7	319,8		
Всего за день		38,10	46,00	227,60	1523,80	1,61	51,20	96,40	12,70	1,17	375,40	152,00	768,70	8,05	3,60	362,50		

День шестой Завтрак

Плов	200	22,00	22,50	32,50	429,00	0,08	1,70	0,00	3,70	0,13	18,90	52,40	266,80	3,60	1,20	82,00	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,20	0,10	0,60	3,60	0,00	3,80	0,10	0,10	0,00	2,10	3,00	3,90	0,20	0,10	0,30	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОВОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,70	8,50	22,60	199,80	0,07	0,30	0,07	0,00	0,10	155,30	14,10	126,30	0,80	1,00	29,00	533	2003
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-0024836 3077-2016
Итого за прием пищи:	275	31,80	31,40	81,20	746,80	0,17	7,80	0,17	4,10	0,23	188,90	81,10	424,40	5,80	2,40	111,30		

День шестой Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,20	0,00	1,10	5,80	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	0,40	57,70	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,90	19,50	11,00	313,60	0,01	0,60	0,30	6,30	0,30	36,50	23,10	185,80	2,30	2,30	90,80	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,60	8,30	19,30	169,20	0,06	31,70	0,12	3,50	0,12	103,70	34,60	69,10	1,40	1,20	79,70	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	530	31,80	34,9	98,4	849,60	0,87	34,2	0,62	12,1	0,44	210,1	98,8	364,8	6,4	4,4	230,6		
Всего за день		63,60	66,30	179,60	1596,40	1,04	42,00	0,79	16,20	0,67	399,00	179,90	789,20	12,20	6,80	341,90		

Продукты, наименование Единица	Масса порции	Насыщенность			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральный состав					№ рецептуры	Ссылка рецептур		
		Жиры, г	Углеводы	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг			С, мг	
Неделя вторая День первый Завтрак																			
КАША -ДРУЖБА* МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200	5,50	10,10	39,50	272,70	0,12	0,80	49,90	0,13	0,53	121,50	33,90	142,50	0,80	0,90	50,50	175	2015	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10,00	8,00	15,00	176,60	0,20	0,20	48,30	1,00	0,10	218,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80	11	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	694	2004	
Итого за прием пищи:	400	20,4	23,1	87	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	56,3			
День первый Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004	
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40	110	2004	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498	2004	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,50	0,60	1,00	73,00	511	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40	632	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	107,4			
Всего за день		47,60	51,60	209,90	1495,90	1,29	42,50	132,74	7,93	1,03	670,40	197,70	825,00	7,00	4,73	163,70			

Неделя вторая День второй Завтрак

ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,40	19,20	18,00	309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,60	24,80	146,20	1,80	5,00	37,20	461/587	2004
макаронный изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	ГОСТ31 981-2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	
Итого за прием пищи:	190	26,80	35,20	84,50	772,20	0,70	6,70	34,60	6,80	0,28	186,30	64,50	309,80	4,50	6,00	105,50		

День второй Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,30	0,00	1,10	7,20	0,02	7,50	0,00	0,20	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	1,00	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,60	88,10	2,10	0,80	51,40	139	2004
ГУЛЯШ из свинины	100	10,60	28,30	2,90	309,00	0,25	0,90	0,00	2,60	0,09	20,00	22,40	128,60	2,30	2,90	7,00	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М с яг.с	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	780	29	43,6	120,3	1002,00	1,09	30,2	0	6,2	0,28	107,3	239	500,8	11,1	5,8	128,1		
Всего за день		55,80	78,80	204,80	1774,20	1,79	36,90	34,60	13,00	0,56	293,60	303,50	810,60	15,60	11,80	233,60		

Неделя вторая День третий Завтрак

ОЛАДЬЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	15,20	14,60	89,30	552,40	0,30	1,00	45,10	5,70	0,40	281,10	66,20	296,70	2,70	1,40	66,80	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,20	0,10	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
ФРУКТ	130	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60		
Итого за прием пищи:	330	16,00	15,30	112,00	653,50	0,30	14,00	45,10	6,50	0,40	306,90	80,60	319,00	6,60	1,60	69,40		
День третий Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,10	0,00	0,20	1,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	1,30	2,20	0,10	0,00	0,00	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	0,40	57,70	147	2004
ПИЦЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,20	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,20	9,10	19,20	174,60	0,72	10,80	1,10	0,80	0,00	44,40	30,00	110,40	1,30	1,10	79,80	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-0024836-3077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	550	29,90	30,8	112,7	850,30	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,7	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1		
Всего за день		45,90	46,10	224,70	1503,80	1,88	26,50	46,40	13,40	0,55	432,10	181,70	628,30	12,80	4,20	239,50		

Прим. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг			К, мг
Неделя вторая День четвертый Завтрак																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,80	7,80	9,30	162,50	0,08	0,00	0,08	0,08	0,00	46,00	12,00	186,00	0,80	0,50	100,60	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0,00	0,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,00	0,90	1,60	0,20	0,00	0,00	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,30	7,00	11,90	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	9,00	0,10	0,10	1,80		ГОСТ 24901-2014
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,30	12,90	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00		ТУ 10.71 II-0024836 3077-2016
Итого за прием пищи:	545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	89,1	330,7	2,9	1,7	170,8		
День четвертый Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,40	0,00	2,20	11,60	0,00	0,80	0,00	0,20	0,00	3,60	3,80	11,20	0,20	0,2	0,00	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,20	5,80	10,40	104,20	0,06	15,80	10,00	2,40	0,05	58,10	23,00	55,10	0,80	0,40	51,00	124	2004
ПЛОВ	200	22,00	22,50	32,50	429,00	0,08	1,70	0,00	3,70	0,13	18,90	52,40	266,80	3,60	1,20	82,00	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ с выт с	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,50	6,50	34,40	218,00	0,07	0,14	0,02	0,00	0,05	66,70	9,90	72,80	0,60	0,30	24,00	491	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Всего за день		52,94	58,31	199,90	1493,10	0,83	58,26	10,10	7,48	0,35	270,60	160,30	763,70	9,00	3,80	329,10		

Неделя вторая День пятый Завтрак

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫТОМ	200	24,80	37,20	3,10	454,00	0,13	0,40	48,40	1,10	0,13	348,70	29,10	416,40	3,80	2,40	85,30	342,00	2004
БУТТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,90	4,50	12,90	113,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	7,10	13,70	55,30	0,90	0,60	2,20	6,00	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686,00	2004
Итого за прием пищи:	200	30,00	41,80	31,20	629,30	0,23	2,40	48,40	1,80	0,13	363,80	47,80	481,70	5,70	3,00	87,50		

День пятый Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,50	0,10	1,50	9,60	0,00	10,00	0,10	0,20	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	0,10	0,80	515/576	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,40	4,00	20,00	135,00	0,25	6,30	0,30	1,30	0,00	29,50	23,60	73,00	0,90	0,30	54,10	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,80	14,40	3,50	203,50	0,13	11,40	13,50	2,50	0,13	34,30	19,50	129,90	2,10	1,50	20,50	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	25	2,00	0,30	12,90	65,50	0,025	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00		ТУ 10.71.11- 0024836 3077- 2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	815	26,3	30	121,8	891,00	1,36	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145		
Всего за день		56,30	71,80	153,00	1520,30	1,59	46,10	62,30	7,70	0,30	467,50	144,50	793,00	11,60	5,80	232,50		

Неделя вторая День шестой Завтрак

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,50	20,70	18,90	337,20	0,13	7,70	0,00	3,60	0,20	34,80	48,50	235,50	4,40	0,70	84,40	259	2015
ОВОЩИ по СЕЗОНУ	25	0,20	0,00	0,30	3,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,30	3,30	5,50	0,30	0,00	0,00	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,1	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,2	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-0024836 3077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	410	2015
Итого за прием пищи:	445	29,70	26,20	73,70	654,90	0,23	8,04	34,00	4,80	0,30	100,50	84,00	356,60	6,80	1,20	97,60		

День шестой Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,40	0,00	1,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,15	0,60	2,70	5,70	8,40	0,20	0,2	0,00	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГ АНЮВСКИ	100	13,60	13,60	4,00	195,00	0,19	28,90	5,50	3,00	1,40	25,60	14,80	223,30	4,80	3,60	86,00	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-0024836 3077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	535	32,90	26,7	128,2	890,80	0,9	42,2	5,5	7,55	2,22	122,8	249,3	652,1	13,3	6,2	223,9		
Всего за день		62,60	52,90	201,90	1545,70	1,13	50,24	39,50	12,35	2,52	223,30	333,30	1008,70	20,10	7,40	321,50		