

"Согласовано"

Директор колледжа



"Утверждаю"

Директор

ООО "Дилмак"

Чернышова И.И.



Меню для детей от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185		8,5	13,5	27,0	264	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Бутерброд с сыром 16/30	46		6,6	5,0	15,7	130	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	576		16,1	19,5	71,7	518	0,30	14,21	106,30	0,36	0,26	316,95	65,75	290,24	4,93	666,97	63,98	0,03	2,90		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250		3,0	6,0	19,0	138	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Гуляш из свинины	100		12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015
Макароны отварные	180		8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	26		1,6	0,6	7,2	46	0,03				0,01	4,5	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	30		2,5	0,7	16,0	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Обед	801		27,8	33,0	117,7	916	0,30	1,56	25,49	0,09	0,54	86,25	62,39	302,25	6,59	240,84	275,05	0,03	0,07		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				

Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Полдник	410	14,0	8,0	78,0	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		57,9	60,5	267,4	1888	0,7	22,8	143,8	0,6	0,9	458,7	162,0	683,3	17,8	1434,9	374,1	0,1	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																					
Биточек рыбный с соусом	130		12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015
Картофельное пюре	180		4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Батон йодированный	35		3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	560		21,0	16,0	64,0	517	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04			
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловкой	250		1,8	3,5	17,0	109	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Плов из свинины	250		15	19	40	514	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03	22,60	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	40		2,5	0,7	9,6	68	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0				
Батон йодированный	45		4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
Итого за Обед	800		23,8	25,5	102,1	861	0,60	22,55	4,16	0,70	0,69	103,10	122,29	459,91	9,80	1130,28	260,50	0,06	22,67		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	100		1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015

Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	380	10,0	18,0	55,0	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день		54,8	59,5	221,1	1804	1,0	61,8	123,2	1,3	1,0	402,5	207,8	788,7	19,5	2648,4	473,7	0,1	25,6		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом	210		22	22	42	481		28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		225	2015
Батон йодированный	45		4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Овощи свежие	80		0,8	1,6	2,8	19		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			71	2015
Итого за Завтрак	550		27	26	80	670	0,07	38,30	0,30	0,30	0,28	280,05	66,60	350,94	3,42	518,05	10,80	0,01			
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем	250		1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Биточек куриный с соусом	130		14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофель отварной с зеленью	180		4,0	7,0	29,0	223	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,05		125	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200		1,0		32,0	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25		1,5	0,4	5,2	44	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4				
Батон йодированный	28		2,8	1,5	15,3	68	0,04				0,02	5,5	8,3	21	0,5	32,8	0,90				
Итого за Обед	813		25,4	31,1	107,3	850	1,32	66,93	68,96	0,13	1,91	143,95	108,03	373,69	8,89	1467,06	450,31	0,08	0,07		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	15		2,0	2,5	6,0	78	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	395		12,0	11,0	68,0	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день			64,7	68,0	255,6	1949	1,5	112,3	88,7	0,6	2,3	503,5	208,0	821,7	18,5	2503,2	490,8	0,1	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/5	230	9,9	9,9	44,7	305	0,30	2,70	42,20	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		182	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				

Блинчик с вишней	75	3,2	4	26	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					ТТК	
Итого за Завтрак	550	16	15	100	545	0,5	3,2	75,4	0,2	0,2	133,6	126,0	293,7	3,8	286,5	50,9	0,0			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,8	2,5	19,0	115	0,1	9,60	0,20		0,10	30,70	30,00	70,20	1,30	677,20	76,4			97	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	14	15	8	226	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	298	0,39		24	1,00	0,20	22,11	145,60	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2		8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон йодированный	20	2	1	9	48	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	33	26	107	801	0,80	9,75	46,97	1,85	1,89	98,97	208,50	568,19	13,75	1261,58	261,86	0,18	0,04		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003

Итого за Полдник	380	13	9	64	398,0	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0		
Итого за день		62	50	271	1744	1,4	20,0	134,3	2,2	2,2	288,1	368,3	952,7	23,8	2075,2	347,9	0,2	0,0	

5 день, 1 недели

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	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						
Завтрак																					
Оладушки с джемом	185		8,5	10,8	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20				тк		
Кофейный напиток на молоке	200		4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015	
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Батон йодированный	35		3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Завтрак	550		17,0	17,6	119,0	561	0,61	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	269,92	25,03	564,95	12,70	0,01	0,00		
Обед																					
Свекольник	250		1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2			40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60			83	2015
Котлета домашняя с соусом	130		16,3	15,9	8,7	244	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015
Рис отварной	180		5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30		2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3				
Батон йодированный	30		3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Обед	835		28,2	27,8	110,2	814	0,3	7,0	33,5	0,6	0,2	84,5	102,4	356,9	7,1	874,5	174,1	0,0	17,1		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	110		1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	50		4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30		4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	390		9,6	9,9	73,3	455,0	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5		
Итого за день			54,8	55,3	302,5	1830	1,1	30,2	169,1	2,9	0,8	390,1	358,6	770,0	38,7	1921,9	251,3	25,1	18,6		

6 день, 1 недели

6 день, 1 недели																					
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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170		22	27	17	401	0,11	1,95	20,09	0,17	0,23	39,47	40,4	261,47	3,84	152,12	82,17	0,01		279	2015
Картофель отварной с зеленью	150		3,3	5,8	24,1	186	1,80	30	26,70	0,80	0,10	42,30	36,00	94,2	1,80	845,80	288	0,04		125	2015
Батон йодированный	21		2,0	1,0	10,0	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				

Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Итого за Завтрак	606	32	39	94	874	2,04	32,05	46,79	0,97	0,35	109,92	95,70	421,91	7,46	1049,67	425,29	25,15			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом	265	8	5	19	152	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Медальон из курицы	100	22,0	15,0	21,0	304	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	496	2004
Спагетти отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	26	1,6		1,6	46	0,05				0,02	4,3	5,20	24,20	1	39	1,4				
Батон йодированный	23	2	1	10	61	0,03				0,01	4,2	7,10	18,50	0,4	28,60	0,8				
Итого за Обед	809	41	26	123	936	0,61	12,25	58,06	0,38	0,68	111,48	98,73	425,13	7,88	786,62	241,03	0,13	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			

Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	100	1,0		11,0	53	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Полдник	380		12,7	8,8	64,0	398	0,1	7,0	12,0	0,1	0,1	55,5	33,8	90,8	6,3	527,1	35,1	0,0		
Итого за день			68	71	243	1903	1,4	29,8	110,1	0,7	2,2	279,5	168,2	717,1	17,6	1198,8	328,0	0,2	1,6	

5 день, 2 недели

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		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		
Завтрак																					
Оладушки с джемом	185		8,5	10,8	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3			180	140,12	21,20				ТТК		
Кофейный напиток на молоке	200		4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85	0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		379	2015	
Фрукт 1 шт	130		1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Батон йодированный	35		3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Итого за Завтрак	550		24,0	22,0	118,0	558	0,29	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	269,92	25,03	564,95	12,70	0,01			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255		6,0	3,0	16,0	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Биточек рыбный с соусом	130		12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			235	2015
Рис отварной	180		5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	22		1,2	0,3	1,2	42	0,05				0,02	4,5	4,90	21,90	1	41	1,7				
Батон йодированный	45		4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				
Итого за Обед	847		28,9	19,7	118,3	786	0,3	1,5	62,3	0,4	0,5	73,8	72,7	254,9	5,1	312,2	268,4	0,0	0,1		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	110		1,0		14,0	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			

Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	390	9,6	9,9	73,3	455	0,2	7,7	32,0	0,1	0,1	151,4	39,3	143,2	6,5	482,4	64,5	25,1	1,5		
Итого за день		63	52	310	1799	0,8	24,7	197,9	2,7	1,2	379,4	328,9	668,0	36,6	1359,6	345,6	25,2	1,6		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
							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		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г																
Завтрак																					
Зразя рубленая из говядины с яйцом	90		12,2	14,5	13,0	231	0,08		14,4	0,13	0,11	38,37	25,43	145,63	2,48	95,06	183,63	0,01		274	2015
Спагетти отварные	180		8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Батон йодированный	24		2,3	1,0	10,5	63	0,03				0,01	4,8	8,0	19	0,4	30,5	1,20				
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Выпечное изделие	75		9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34,0	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90			410	2015
Итого за Завтрак	584		31,7	26,0	123,7	869	0,32	0,14	73,60	0,32	0,27	126,73	72,68	335,88	5,96	152,03	306,73	0,01			
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем и свиной 250/10	260		4,5	7,5	7,9	118	0,2	30,50	11,80	0,02	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Мясо тушеное в соусе 50/50	100		11,0	28,0	3,0	305	0,28	0,18			0,09	19,08	22,60	126,80	1,50	259,0	60,58			256	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180		11,0	7,0	48,0	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	36		3,2		9,0	64	0,07				0,04	6,3	6,70	30,50	1	48	2,0				
Выпечное изделие	75		5,2	4,5	29,2	178	0,08	0,04	34,0	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90			410	2015
Итого за Обед	866		34,9	47,0	112,1	1024	1,0	30,8	71,0	0,2	0,8	158,5	246,0	577,8	12,0	960,4	211,8	0,1	0,1		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				

Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	13,0	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	50	4,6	4,9	28,0	174	0,10					18,50	8,30	41,00	0,60	0,30	54,90	25,10		424	2015
Кондитерское изделие	30	4,0	5,0	11,3	129	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Полдник	410	9,6	10,9	72,3	452,0	0,2	13,7	32,0	0,1	0,1	145,6	34,2	135,1	6,6	626,8	65,7	25,1	1,5		
Итого за день		76	84	308	2345	1,5	44,7	176,6	0,7	1,2	430,9	352,9	1048,8	24,5	1739,2	584,2	25,2	1,6		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	760	708	3295	22915	15,1	636,9	1680,5	15,9	16,4	5045,8	3149,1	10091,4	280,8	24641,9	4924,1	177,2	61,6	
Среднее значение за период	63,3	59,0	274,6	1909,5	1,26	53,08	140,04	1,32	1,37	420,48	262,42	840,95	23,40	2053,49	410,34	14,76	5,14	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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