



"Согласовано"
 Директор ФБУ СШ

"Утверждаю"
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
 Ивченко С.В.
 20.11.23 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 "Дружба" молочная | 250 | 8,6 | 8,6 | 28,9 | 266 | 0,22 | 1,12 | 37,28 | 0,12 | 0,15 | 120,75 | 49,67 | 184,66 | 1,48 | 121,99 | 0,005 | 0,10 | | ТТК |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,0 | 4,0 | 20,0 | 132 | 0,04 | 0,54 | 5,13 | 3,60 | 0,08 | 51,30 | 11,88 | 67,50 | 0,81 | 12,50 | 0,002 | 0,00 | 0,000 | ТТК |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 101 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 30,95 | 0,57 | 58,33 | 0,020 | 0,01 | 0,010 | ТТК |
| Сып порционный | 20 | 4,6 | 7,6 | 4,0 | 134 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | ТТК |
| Батончик к чаю | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Итого за Завтрак | 505 | 19,2 | 29,9 | 65,8 | 698 | 0,68 | 37,16 | 250,88 | 2,21 | 0,78 | 450,76 | 125,00 | 446,31 | 2,89 | 205,97 | 0,040 | 0,03 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 210 | 3,0 | 6,0 | 11,0 | 112 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | ТТК |
| Тефтели мясные с соусом красным основным | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,4 | 4,0 | 43,6 | 248 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | ТТК |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 133 | 0,04 | | 256,3 | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,3 | 1,6 | 477,6 | 0,1 | 0,5 | 311,5 | 36,6 | 270,5 | 0,1 | 244,8 | 0,009 | 0,3 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 700 | 25 | 27 | 93 | 788 | 0,6 | 3,1 | 955,2 | 0,2 | 1,0 | 623,0 | 73,2 | 541,0 | 4,6 | 489,6 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | ТТК |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1560 | 57 | 63 | 268 | 1764 | 1,4 | 47,3 | 1331,4 | 2,5 | 1,9 | 1129,3 | 232,0 | 1078,1 | 8,8 | 822,6 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|------------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи со сгущенным молоком 105/25 | 130 | 9,9 | 12,5 | 43,1 | 262 | 0,02 | | 30 | 0,26 | 0,05 | 18,36 | 2,74 | 28,87 | 0,43 | 21,95 | 0,001 | | тпк | |
| Фрукт | 110 | 7,9 | 4,4 | 39,5 | 189 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 248,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 57,29 | 0,002 | 0,40 | 0,011 | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5,1 | 3,8 | 23,1 | 148 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 500 | 12 | 12 | 35 | 640 | 0,2 | 29,2 | 534,8 | 13,0 | 0,2 | 483,8 | 45,3 | 147,7 | 4,7 | 334,1 | 0,045 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 7,8 | 3,9 | 10,5 | 143 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | тпк |
| Плов со курой | 200 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | тпк |
| Кукуруза | 10 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 63 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,8 | 1,5 | 19,1 | 116,6 | 0,1 | 18,0 | 291,4 | 6,3 | 0,2 | 276,4 | 67,9 | 294,0 | 0,1 | 313,4 | 0,069 | 0,4 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 705 | 21 | 15 | 83 | 854 | 0,3 | 35,9 | 582,7 | 12,5 | 0,4 | 552,8 | 135,7 | 588,0 | 6,3 | 626,8 | 0,138 | 0,8 | 0,022 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Фрукт | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Хачапури с сыром | 80 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тпк |
| Итого за Полдник | 380 | 7 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 159,73 | 0,010 | 0,20 | 0,000 | |
| Итого за день | 1699 | 54 | 51 | 251 | 1725 | 0,6 | 78,2 | 1180,6 | 25,7 | 0,8 | 1255,2 | 213,0 | 895,0 | 11,2 | 1120,6 | 0,193 | 1,4 | 0,033 | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|---|--------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тпк |
| Фрукт | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 550 | 27 | 16 | 81 | 542 | 0,1 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,7 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,3 | 4,4 | 20,2 | 145 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тпк |
| Рагу из овощей с курой | 250 | 7,6 | 6,8 | 63,2 | 297 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тпк |
| Компот из ягод | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 55 | 4,7 | 1,8 | 23,4 | 142,5 | 0,3 | 19,2 | 276,8 | 6,3 | 0,4 | 58,9 | 45,5 | 166,8 | 0,1 | 231,7 | 0,047 | 0,5 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 755 | 19 | 13 | 130 | 674 | 0,6 | 38,4 | 553,6 | 12,5 | 0,9 | 117,7 | 90,9 | 333,6 | 1,9 | 463,5 | 0,094 | 1,0 | 0,031 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тпк |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1660 | 58 | 40 | 279 | 1624 | 0,8 | 49,8 | 1530,3 | 25,8 | 1,0 | 693,3 | 164,5 | 725,9 | 6,8 | 1035,0 | 0,138 | 1,9 | 0,031 | |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины | 80 | 11,3 | 29,0 | 4,5 | 322 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | тпк |
| Рис отварной с маслом сл. | 150 | 1,4 | 2,0 | 16,9 | 148 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тпк |
| Кукуруза | 10 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 63 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Чай с сахаром | 215 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,0 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 515 | 23 | 23 | 71 | 594 | 0,16 | 13,96 | 237,76 | 0,26 | 0,29 | 386,68 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 241,87 | 0,071 | 0,02 | 0,010 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 5,8 | 2,9 | 7,4 | 108 | 0,08 | 13,99 | 8,38 | 0,01 | 0,33 | 42,8 | 19,55 | 57,93 | 1,37 | 153,62 | 0,006 | 0,20 | 0,000 | тпк |
| Тефтели мясные с соусом красным основным | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | тпк |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,4 | 4,0 | 43,6 | 248 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тпк |
| Компот из ягод | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,3 | 17,5 | 465,0 | 0,1 | 0,7 | 338,3 | 46,3 | 265,0 | 0,1 | 334,8 | 0,048 | 0,2 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 700 | 28 | 25 | 93 | 767 | 0,5 | 35,0 | 930,0 | 0,2 | 1,3 | 676,5 | 92,6 | 530,1 | 4,3 | 669,5 | 0,097 | 0,4 | 0,019 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Фрукт | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк |
| Хачапури с сыром | 80 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тпк |
| Итого за Полдник | 380 | 14 | 9 | 77 | 451 | 0,15 | 13 | 211,96 | 0,11 | 0,09 | 249,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 171,47 | 0,001 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1699 | 52,1 | 71,8 | 248,2 | 1846 | 0,8 | 61,9 | 1379,7 | 0,6 | 1,7 | 1312,9 | 172,2 | 810,8 | 9,8 | 1082,8 | 0,168 | 0,6 | 0,029 | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 7,0 | 183 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,008 | | 0,025 | тпк |
| Макароньы отварные со сл.маслом | 185 | 7,0 | 4,6 | 44,6 | 251 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тпк |
| Чай с низким содержанием сахара и лимоном | 215 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 550 | 24,7 | 17,3 | 92,4 | 632 | 0,8 | 4,1 | 484,9 | 13,1 | 0,2 | 379,7 | 38,9 | 212,8 | 5,3 | 485,0 | 0,052 | 0,0 | 0,010 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 250 | 3,9 | 5,8 | 20,0 | 148 | 0,20 | 9,29 | 10,3 | 0,01 | 0,05 | 61,6 | 47,00 | 245,00 | 1,90 | 141,01 | 0,006 | 0,30 | 0,001 | тпк |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,09 | 1,8 | 0,01 | 6,30 | 0,07 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | | тпк |
| Овощи запеченные соленые | 25 | 0,3 | 1,3 | 9,7 | 78 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,3 | 17,6 | 499,2 | 12,6 | 0,1 | 310,9 | 95,1 | 426,3 | 0,1 | 306,4 | 0,094 | 0,3 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 705 | 18 | 35 | 97 | 810 | 0,3 | 17,6 | 499,2 | 12,6 | 0,1 | 310,9 | 95,1 | 426,3 | 3,0 | 306,4 | 0,094 | 0,3 | 0,025 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тпк |
| Кондитерское изделие в инд.упак | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1748 | 54 | 64 | 258 | 1850 | 1,2 | 28,7 | 1109,4 | 25,8 | 0,4 | 746,1 | 167,9 | 729,9 | 9,6 | 918,4 | 0,145 | 0,5 | 0,035 | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 пшеничная молочная | 250 | 9,9 | 9,8 | 9,8 | 167 | 0,05 | 2,38 | 1,62 | 0,12 | 0,05 | 120,71 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 0,036 | 0,10 | 0,010 | ТТК |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 101 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 30,95 | 0,57 | 58,33 | 0,020 | 0,01 | 0,010 | ТТК |
| Сыр порционный | 20 | 4,6 | 7,6 | 4,0 | 134 | 0,00 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | ТТК | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 3,6 | 2,9 | 20,1 | 170 | | 0,1 | | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | ТТК | |
| Батончик к чаю | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | ТТК | |
| Итого за Завтрак | 535 | 22,0 | 30,8 | 59,6 | 653 | 0,25 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 0,25 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 210 | 3,0 | 6,0 | 11,0 | 112 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | ТТК |
| Тефтели мясные с соусом красным основным | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | ТТК |
| Макаронные отварные со сл. маслом | 150 | 7,0 | 4,6 | 44,6 | 251 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | ТТК |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 133 | 0,04 | | 256,3 | | - 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,9 | 1,8 | 461,4 | 0,1 | 0,6 | 338,6 | 36,4 | 276,6 | 0,1 | 358,8 | 0,010 | 0,3 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 710 | 24 | 28 | 94 | 816 | 0,2 | 3,54 | 326,78 | 6,3 | 0,21 | 452,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 0,032 | 0,10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | ТТК |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1530 | 62 | 67 | 289 | 1722 | 0,6 | 24,1 | 507,8 | 6,9 | 0,6 | 745,8 | 135,8 | 497,5 | 9,4 | 780,9 | 0,062 | 0,4 | 0,030 | |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепта | |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | ТТК |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,0 | 22,1 | 148 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | 0,018 | ТТК |
| Овощи натуральные соленные | 20 | 0,3 | 1,3 | 9,7 | 78 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Батон йодированный | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 92 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 505 | 19 | 26 | 114 | 593 | 0,2 | 30,3 | 733,9 | 19,3 | 0,3 | 477,2 | 62,7 | 228,9 | 6,6 | 584,6 | 0,111 | 0,3 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,3 | 4,4 | 20,2 | 145 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | ТТК |
| Плов с курой | 200 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | ТТК |
| Компот из ягод | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 60 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | 0,5 | 50,6 | 1019,0 | 31,7 | 0,9 | 742,5 | 127,5 | 527,6 | 0,1 | 920,2 | 0,160 | 0,8 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 710 | 15 | 14 | 76 | 717 | 0,8 | 70,9 | 1304,1 | 44,2 | 1,4 | 1007,7 | 192,3 | 826,3 | 2,9 | 1255,8 | 0,209 | 1,3 | 0,066 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Фрукт | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Хачапури с сыром | 80 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 380 | 9,5 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,01 | 13,14 | 163,3 | 0,24 | 0,01 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 59,73 | 0,032 | 0,20 | 0,020 | |
| Итого за день | 1658 | 44 | 62 | 245 | 1736 | 1,0 | 114,3 | 2201,2 | 63,7 | 1,8 | 1703,5 | 286,9 | 1214,5 | 9,7 | 1900,1 | 0,351 | 1,8 | 0,086 | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп | |
|---|-------------|------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тлк |
| Фрукт | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тлк |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тлк |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тлк |
| Итого за Завтрак | 550 | 27 | 16 | 81 | 542 | 0,1 | 4,4 | 651,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,3 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 6,0 | 6,8 | 21,3 | 169 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,37 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,001 | 0,30 | 0,000 | тлк |
| Гуляш из кури | 90 | 12,0 | 9,8 | 2,6 | 146 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | тлк |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,4 | 4,0 | 43,6 | 248 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тлк |
| Компот из ягод | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | тлк |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,3 | 5,8 | 286,2 | 0,3 | 0,6 | 81,7 | 59,0 | 312,8 | 0,1 | 256,0 | 0,046 | 1,2 | 0,030 | тлк |
| Итого за Обед | 720 | 27 | 22 | 103 | 731 | 0,05 | 2,3 | 12,3 | | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 21,75 | 1 | 34 | 0,000 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тлк |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тлк |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тлк |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1828 | 66 | 49 | 253 | 1680 | 0,3 | 13,7 | 989,0 | 13,3 | 0,2 | 580,1 | 78,4 | 414,1 | 5,9 | 605,6 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп | |
|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курница в кисло-сладком соусе | 90 | 11,7 | 5,0 | 12,6 | 144 | 0,10 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | тлк |
| Рис отварной с маслом сл. | 150 | 1,4 | 2,0 | 16,9 | 148 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тлк |
| Квасруза | 10 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 63 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тлк |
| Чай с низким содержанием сахара и лимоном | 215 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тлк |
| Батон йодированный | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 118 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тлк |
| Итого за Завтрак | 510 | 17 | 9 | 71 | 514 | 0,3 | 7,8 | 532,6 | 20,1 | 0,3 | 394,6 | 98,4 | 449,4 | 7,5 | 484,1 | 0,064 | 2,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 7,8 | 3,9 | 10,5 | 143 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | тлк |
| Тефтели мясные с соусом красным основным | 120 | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | тлк |
| Макарони отварные со сл.маслом | 150 | 7,0 | 4,6 | 44,6 | 251 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тлк |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 133 | 0,04 | | 256,3 | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | тлк |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 130 | 0,8 | 14,0 | 462,0 | 0,1 | 0,4 | 342,2 | 48,5 | 305,0 | 0,1 | 377,0 | 0,009 | 0,4 | 0,030 | тлк |
| Итого за Обед | 800 | 32,8 | 27,1 | 114,6 | 899 | 1,6 | 27,9 | 923,9 | 0,1 | 0,9 | 684,3 | 96,9 | 610,0 | 4,2 | 754,0 | 0,019 | 0,8 | 0,061 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тлк |
| Фрукт | 100 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тлк |
| Хачапури с сыром | 80 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тлк |
| Итого за Полдник | 380 | 9,5 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,02 | 13 | 211,96 | 6,11 | 0,09 | 49,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 71,47 | 0,001 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1733 | 60 | 58 | 240 | 1839 | 1,9 | 48,7 | 1668,5 | 26,4 | 1,3 | 1128,6 | 224,0 | 1142,1 | 12,0 | 1309,5 | 0,084 | 3,1 | 0,061 | |

5 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп | |
|----------------------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчик с вишневым фаршем | 140 | 16,6 | 20,0 | 6,7 | 211 | 0,04 | 0,72 | 0,01 | | 0,09 | 215,43 | 14,43 | 108,37 | 1,63 | 33,88 | 0,007 | | тпк | |
| Фрукт | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | тпк | |
| Бутерброд с сыром | 45 | 5,6 | 3,7 | 24,3 | 147 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | тпк | |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | тпк | |
| Итого за Завтрак | 505 | 23 | 29 | 54 | 460 | 0,1 | 3,9 | 732,2 | 12,6 | 0,1 | 446,7 | 31,9 | 143,0 | 4,5 | 328,7 | 0,050 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 6,3 | 5,3 | 15,1 | 129 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тпк |
| Котлета рыбная | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | тпк |
| Картофель тушеный | 150 | 5,7 | 10,7 | 20,3 | 190 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | тпк | |
| Компот из ягод | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | тпк | |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 2,0 | 25,3 | 155,4 | 1,0 | 42,6 | 261,1 | 6,3 | 0,7 | 130,2 | 78,5 | 249,0 | 0,1 | 545,5 | 0,056 | 0,8 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 700 | 30 | 37 | 138 | 798 | 2,0 | 85,2 | 522,2 | 12,5 | 1,4 | 260,5 | 157,0 | 498,0 | 3,0 | 1091,0 | 0,111 | 1,6 | 0,010 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | тпк | |
| Пирожок с яйцом и сыром | 105 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | тпк | |
| Кондитерское изделие в инд.упак. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | тпк | |
| Итого за Полдник | 355 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | |
| Итого за день | 1695 | 65 | 76 | 132 | 1666 | 2,2 | 96,1 | 1379,7 | 25,2 | 1,6 | 762,6 | 222,7 | 731,8 | 8,7 | 1546,8 | 0,161 | 1,8 | 0,010 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | Пищевые вещества | | Энергетическая | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------|----------------|----------|-------|---------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|--|
| | 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 | |
| Итого за весь период | 570,5 | 601,1 | 2461,7 | 17452,2 | 10,8 | 562,7 | 13277,4 | 215,7 | 11,2 | 10057,4 | 1897,5 | 8239,6 | 91,8 | 11122,4 | 1,4 | 12,9 | 0,4 | |
| Среднее значение за период | 57,0 | 60,1 | 246,2 | 1745,2 | 1,1 | 56,3 | 1327,7 | 21,6 | 1,1 | 1005,7 | 189,8 | 824,0 | 9,2 | 1112,2 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | |

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.