



Средств
 Директор МОУ СШ № 40 *С.С. Клеменова*
 2024 г. Средняя школа № 40
 08.09

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.
 1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	
Завтрак														
Оладьи	140	10,350	14,478	34,320	305,022	17,360	0,960	98,000	0,140	0,860	72,000	0,640	16,800	1,280 733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370	6,370	0,113	0,038	20,384	14,014	11,466	2,803
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,500	0,500	0,060	0,001	5,400	9,240	4,400	0,865 376
Мясоко стейкшоп	30	2,160	2,550	16,850	98,190	0,018	0,540	14,100	0,060	0,060	92,100	65,700	10,200	0,060
Итого за Завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908	17,417	0,653	118,97	0,14	0,94	109,884	97,994	42,866	4,988
Обед														
Зеленый горошек	30	0,531	0,060	1,852	12,072	0,033	0,390	15,015	0,060	0,060	6,005	18,619	6,306	0,210 15
Щи из свеклы капуста с картофелем, сметаной 250г/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383	0,096	0,551	218,333	2,032	43,702	43,702	38,530	0,766 124	
Тертые морковь с соусом 20г/2гр.	110	6,217	18,651	9,276	237,638	0,351	0,152	60,000	4,000	1,835	11,419	67,760	15,170	0,917 Ферментос
Рис отварной	180	4,606	6,890	49,180	273,154	0,052	40,400	40,400	2,000	1,048	5,200	97,500	32,500	0,650 302
Чай с лимоном, сахарные песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,156	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,069 377
Хлеб пшеничный	30	1,906	10,000	46,000	205,000	0,060	2,295	3,000	1,000	1,000	19,500	19,500	3,900	0,600
Батон дрожжевой	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,520	3,000	0,510	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	600	20,395	32,908	109,421	615,197	0,598	4,141	337,346	2	7,255	79,426	284,404	101,406	4,388
Полдник														
Выпечные изделия(Пирожок с вишневым)	60	3,664	3,485	25,851	150,227	0,061	1,064	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,322	0,591 738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370	6,370	4,000	0,038	20,384	14,014	11,466	2,800
Соус в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	85,800	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Полдник	380	5,374	3,738	58,497	288,108	0,119	1,064	138,39	5,25	1,678	33,852	53,47	18,586	3,4
Итого за день	1765	38,939	53,774	246,373	1625,213	18,134	5,973	594,708	7,39	9,913	303,162	425,659	162,86	12,786
2 день, 1 неделя														
Завтрак														
Хлеб молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976	0,938	0,938	117,112	167,559	42,619	0,967 693
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,564	4,547	4,547	17,419	84,439	13,680	1,128 769
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,012	0,012	131,370	113,050	30,510	1,022 663
Булочка с мясом колчено-зеленым	35	3,115	9,091	10,200	135,369	0,072	0,420	0,400	0,340	0,340	6,707	25,150	4,700	0,498 2
Итого за Завтрак	506	22,74	30,771	128,588	882,667	0,411	6,712	88,29	0	5,937	262,608	384,168	91,515	3,605
Обед														
Овощи натуральные свежемороженые(Супец соевый)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	66,980	0,140	0,140	4,699	6,097	6,996	0,315 2
Суп-пюре на курином бульоне с курицей	250	4,146	4,324	15,487	117,498	0,049	0,880	230,221	0,126	1,011	6,984	27,559	6,124	0,454 146
Гуляш из свинины 50г/5гр.	100	11,629	26,813	4,501	295,932	0,535	0,185	7,500	1,875	1,875	11,784	121,852	18,036	0,226 367
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,562	7,653	47,456	300,709	0,357	5,978	35,475	1,489	1,489	16,600	247,340	166,000	5,961 505
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,600	0,400	0,400	0,400	0,600	15,352	5,997	1,259 639
Хлеб пшеничный	30	1,880	10,020	48,000	205,000	0,060	2,285	3,000	1,890	1,890	19,500	19,500	3,900	0,600
Батон дрожжевой	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,520	3,000	0,510	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	629	31,16	30,75	126,118	977,852	1,059	9,876	344,776	6,628	6,628	48,567	440,740	269,055	8,775
Полдник														
Выпечные изделия(Пирожок с яблоками)	60	3,660	3,602	30,209	167,868	0,065	1,201	9,471	2,801	1,736	11,769	36,647	7,903	1,100 736
Суп в индивидуальной упаковке	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	4,000	4,000	0,031	29,752	25,088	18,816	3,608
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,989	0,116	1,201	11,607	6,901	1,726	41,561	61,735	25,729	4,706
Итого за день	1,760	59,207	73,793	321,395	2166,526	1,595	17,799	444,673	7,429	14,330	502,728	894,873	327,369	17,086

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Завтрак														
Овсянка натуральная с яблоком/сухофрукт/злаковый торшак	30	0,208	0,030	0,564	0,009	0,009	0,890		0,030	5,046	8,904	4,165	0,148 2	
Копченая "Морская"	90	9,208	0,030	0,564	0,009	0,009	0,890		0,030	5,046	8,904	4,165	0,148 2	
Карпосольное пюре	180	9,980	4,296	9,110	114,852	0,090	113,190	2,560	0,850	27,670	142,640	32,650	Форменные	
Чай с лимонной цедрой/сахарным песком 200г15гр.	220	3,908	6,473	179,631	3,096	0,196	42,884		0,638	47,824	113,638	59,203	1,413 312	
Батон "Людурованыч"	40	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,500	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895 377	
Итого за завтрак	560	17,446	12,047	72,453	184,680	0,044	189,484	4,56	2,468	100,596	310,526	90,363	3,084	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из мясной капусты	60	0,931	3,050	5,636	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335 43	
Суп гороховый	250	7,285	11,205	21,652	0,285	0,792	232,236	0,000	2,475	37,957	126,481	43,632	2,281 139	
Пюре с мясом	280	22,720	42,333	85,700	0,792	0,059	306,660		5,557	24,254	327,597	83,127	1,359 433	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,500		1,600	5,400	6,240	4,400	0,665 376	
Батон "Людурованыч"	30	1,560	48,000	10,020	0,060	2,295	3,000		0,510	5,700	19,500	3,500	0,360	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,670	76,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,500	0,360	
Итого за Обед	865	35,367	57,209	153,45	1,189	3,023	683,878	0	11,733	97,813	469,652	160,091	5,800	
Полдник														
Вяленое мясо/Слоika с кондитером	60	3,827	11,757	24,271	0,051	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	36,761	6,654	0,535 Форменное	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,800	0,200	20,200	0,020			4,000						
Итого за Полдник	390	6,137	12,008	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1815	58,153	81,554	282,85	2,698,074	1,655	1,007,138	9,58	14,313	232,024	892,253	266,574	12,222	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Завтрак														
Шоколад из сливок/рублиный	90	6,990	23,605	6,560	0,430				2,670	9,670	99,660	14,090	97	
Минеральная вода	180	7,963	5,772	50,822	0,160	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800 309	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,200	0,051	15,038	0,001	0,113	0,500			5,400	6,240	4,400	0,665 376	
Батон "Людурованыч"	60	4,200	1,740	30,940	0,066	1,260			1,020	11,400	36,000	7,800	0,720	
Итого за завтрак	545	22,553	31,168	105,231	0,677	4,469	31,81	0	5,968	44,47	230,45	56,690	3,365	
Обед														
Овощи натуральные свежемороженая/Сухофрукт/соевый	35	0,442	0,035	0,658	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173 2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	0,066	0,075	206,816	0,000	2,303	35,012	58,081	24,759	1,662 82	
Железо по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	0,309	2,580	219,200		1,736	36,516	206,769	67,392	3,695 460	
Чай с лимонной цедрой/сахарным песком 200г15гр.	220	0,245	0,056	15,189	0,003	0,123	0,600	2,000	0,910	7,400	9,340	5,000	0,895 377	
Хлеб ржаной	30	1,560	10,020	46,000	0,060	2,295	3,000		1,600				0,600	
Батон "Людурованыч"	30	2,250	0,670	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,500	0,360	
Итого за Обед	615	17,698	17,455	84,944	0,513	5,907	430,665	2	6,395	90,517	306,016	105,899	6,216	
Полдник														
Вяленое мясо/Вяленая/сухой с творогом	75	9,671	7,298	32,454	0,066	2,575	27,171		2,326	54,799	107,561	13,677	0,749 741	
Грибы	160	0,627	0,470	16,170	0,031	3,136				29,792	25,088	18,816	3,895	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,800	0,200	20,200	0,020			4,000						
Итого за Полдник	435	11,698	7,968	68,884	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,469	4,566	
Итого за день	1795	51,739	58,591	268,059	1,792,517	1,329	12,851	493,318	6	14,72	219,576	693,147	197,082	13,955

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
5 день, 1 неделя														
Завтрак														
Сметанная каша с маслом сливочным 165г/гр.	170	15,595	22,052	272,397	0,095	4,392	353,217	1,988	110,795	253,637	19,234	2,866	210	
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,092	0,101	1,802	220,200	2,085	22,443	65,620	11,833	0,954		
Чай с сахаром 200г/гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,600	0,000	5,400	8,240	4,400	0,655	376	
Батон издрозванный	60	4,500	1,740	30,840	0,066	1,260		1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак	545	28,73	29,558	371,787	0,263	7,567	573,917	2,085	5,79	366,257	43,287	5,445		
Обед														
Суп из вареной говядины с картофелем и кабачком	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	66,980	0,140	4,899	5,697	6,996	0,315	12	
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	0,146	2,877	203,368	1,056	17,025	76,447	31,018	55,650	85	
Паста Болоньез	200	10,801	25,570	6,429	0,489	0,354	602,000	3,377	22,339	38,652	38,734	1,453	Енержинское	
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	0,004	0,582	0,388	0,000	14,508	5,020	1,224	0,539		
Хлеб ржаной	30	1,903	0,720	10,520	0,060	2,295	3,000	1,800	0,000	0,000	0,000	0,000		
Батон издрозванный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,350		
Итого за обед	840	1,627	0,670	36,370	0,051	1,333	3,136	4,000	29,792	25,088	18,815	3,605		
Полдник														
Выпечное мадлене(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	0,069	1,383	3,572	2,273	21,655	43,155	20,448	0,634	730	
Гречка	160	0,827	0,470	16,170	0,031	0,115	3,136		29,792	25,088	18,816	3,608		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020	0,600		4,000						
Итого за полдник	420	5,803	5,245	62,211	0,112	1,383	6,545	4	2,273	51,448	39,264	4,24		
Ужин за день														
5 день, 1 неделя														
Завтрак														
Зеленая из творога с ягодами	150	22,864	14,950	30,883	0,069	5,421	87,359	1,095	193,906	297,878	39,317	0,901	562	
Чай с сахаром 200г/гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,600	0,100	153,500	108,500	17,000	0,100		
Молоко ступенчатое	50	3,600	4,250	27,750	0,030	0,900	23,500	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Батон издрозванный	60	4,500	1,740	30,840	0,066	1,260		1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,893	19,082	0,032	0,630	36,936		4,716	11,317	3,108	0,250	Енержинское	
Итого за завтрак	565	33,245	28,662	123,394	0,188	7,684	149,305	0	2,815	388,924	471,935	70,626	2,838	
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250г/10гр.	260	2,106	6,282	9,302	0,066	0,551	216,333	2,032	43,702	51,685	38,530	0,765	124	
Мясной котлетки	100	18,551	13,844	3,378	0,059	0,468	83,941	4,918	12,880	147,667	63,151	1,327	Енержинское	
Макаронные изделия	180	7,963	5,772	50,822	0,180	3,086	31,310	2,408	19,000	65,520	32,400	1,030	308	
Чай с сахаром 200г/гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,600	0,000	5,400	8,240	4,400	0,655	376	
Хлеб ржаной	30	1,903	0,720	10,520	0,060	2,295	3,000	1,800	0,000	0,000	0,000	0,000		
Батон издрозванный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,350		
Итого за обед	815	1,627	0,670	36,370	0,051	1,333	3,136	4,000	29,792	25,088	18,816	3,605		
Полдник														
Выпечное мадлене(Сложка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	156,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26
Рисовая	130	0,510	0,051	12,445	0,038	0,370	6,370	4,000	20,394	14,014	11,466	2,863		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020			5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,336	
Итого за полдник	390	5,337	12,008	56,917	0,115	0,071	164,906	9	2,827	432,341	548,798	107,552	9,78	
Итого за день	1710	40,209	41,34	216,681	0,384	7,765	316,247	9	2,827	432,341	548,798	107,552	9,78	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	Масса порция	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг										
3 день, 2 недели																	
Завтрак																	
200	6,833	8,575	41,071	268,786	0,153	2,490	50,976	0,938	117,112	167,558	42,619	0,957	893				
100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,090	14,117	4,894	2,892	19,593	13,300	1,834	738				
200	3,771	3,668	19,514	127,920	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,650	30,510	1,322	693			
40	3,000	1,150	20,560	104,660	0,044	0,840			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
560	19,734	19,422	131,884	781,262	0,346	6,374	86,443	4,834	4,522	265,675	367,659	91,629	4,293				
Обед																	
35	0,210	0,070	1,470	7,346	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,898	0,315	12				
250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,068	6,075	206,815	0,000	2,303	35,012	56,081	24,759	1,062	82			
100	11,629	25,813	4,501	296,832	0,335	0,185	7,500	1,875	11,784	121,852	48,036	0,226	357				
180	10,822	5,480	48,969	268,484	0,369	6,170	18,884	1,131	17,140	285,398	171,400	5,742	508				
200	0,440	0,020	31,754	128,555	0,004	0,600	0,600	0,400	1,800	15,392	5,997	1,259	638				
30	1,880	10,020	48,000	2,295	0,060	3,000			0,510	5,700	19,500	0,386					
30	2,250	0,670	15,420	78,510	0,033	0,630											
825	30,078	39,145	124,436	970,368	1,112	9,565	306,78	0,4	7,759	75,135	479,308	231,09	9,594				
Подлник																	
60	3,827	11,797	24,271	218,201	0,057	0,071	155,435	1,000	0,112	13,241	35,791	6,654	0,535	26			
130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	0,370	6,370		20,384	14,014	11,466	2,603					
200	1,000	0,200	20,200	89,800	0,020			4,000									
390	5,337	42,088	56,917	357,082	0,115	0,071	184,805	5	0,112	33,525	49,775	18,12	3,358				
1755	55,145	70,575	312,237	2102,102	1,583	16,81	588,029	10,234	32,393	374,435	895,742	340,839	17,225				
4 день, 2 недели																	
Завтрак																	
100	18,285	4,190	3,612	125,298	0,066	0,198	127,644	1,299	8,557	135,222	64,817	0,173	280				
180	5,978	4,914	38,124	220,683	0,195	2,322	27,270	1,678	13,500	62,640	24,380	1,350	333				
215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,665	376				
40	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240					
30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032		38,936		4,716	17,317	3,105	0,250	696				
595	29,044	17,398	80,137	613,309	0,255	3,053	192,35	0	3,318	35,973	237,419	103,226	2,878				
Обед																	
35	0,242	0,035	6,655	3,913	0,010	0,104	1,039	0,035	5,887	10,389	4,545	0,173	2				
285	5,140	2,877	19,897	125,679	0,146	0,437	203,366	1,095	17,005	78,447	31,918	65,650	65				
240	19,474	36,257	73,453	690,040	0,679	0,049	261,700	4,750	20,765	280,751	71,228	1,164	433				
220	0,245	0,056	15,189	62,246	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,695	377			
30	1,500		10,320	49,000	0,090	2,285	3,000		1,800			0,600					
30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	0,386					
820	29,331	40,095	134,362	1016,392	0,331	3,658	469,707	2	6,201	56,777	356,427	115,664	68,852				
Подлник																	
100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,738	15,564		4,547	17,418	84,439	13,686	1,128	769			
160	0,627	0,470	15,170	71,622	0,031		3,136		25,792	25,088	18,816	3,606					
200	1,000	0,200	20,200	89,800	0,020			4,000									
460	10,648	10,897	99,803	508,594	0,184	2,758	19,1	4	4,547	47,211	109,527	32,602	4,734				
1845	69,023	87,58	314,462	2198,205	1,381	9,449	861,157	6	16,066	139,951	743,373	251,722	76,654				

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
5 день, 2 недели														
Завтрак														
Выпечное изделие (Батискал с творогом)	100	13,288	9,686	44,482	0,118	3,467	36,515		3,107	73,136	144,196	18,436	1,013	741
Шоколадное печенье	250	8,016	11,924	34,828	0,228	2,526	64,414		1,620	168,713	235,254	38,966	1,558	302
Каша геркулесовая молочная	200	3,771	3,688	15,814	0,043	1,044	127,928		0,012	121,370	118,053	30,510	1,022	653
Кисель с мялкой витаминизированный	20	0,045	0,045	0,825	0,002	0,010	0,100		2,000	1,100	0,600	0,030	377	
Батон подорожный														
Итого за завтрак	570	25,13	25,303	99,344	0,39	7,047	122,379	2	4,729	354,719	493,6	100,542	3,624	
Обед														
Сосиски натуральные свиные/мясные/с сыром/сольный	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980		0,140	4,990	9,097	6,996	0,315	2
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,196	6,381	9,382	0,096	0,551	216,333		2,032	43,702	51,805	38,550	0,766	124
Паста болоньеза	280	10,601	25,570	6,429	0,489	0,364	602,000		3,977	22,339	38,052	32,734	1,453	Сырниковое
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	0,011	0,210	122,500	97,500	0,370	9,450	2,550	2,550	0,493	343
Батон ватрушечный	30	1,860		10,920	0,060	2,295	3,000		1,900				0,000	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	18,500	3,900	0,360	
Итого за обед	635	17,557	33,103	64,936	0,58	4,26	1015,063	97,5	6,429	95,09	126,884	84,712	3,888	
Полдник														
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,980	6,951	31,639	0,081	2,527	28,450		2,051	58,325	108,045	13,549	0,706	741
Грилья	160	0,627	0,470	16,170	0,031	3,136	4,000			29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020									
Итого за полдник	435	11,597	7,621	68,009	0,132	2,527	31,585	4	2,051	88,117	133,933	32,365	4,312	
Итого за день	970	54,284	66,025	232,289	1,202	13,634	1169,83	103,5	15,209	538,908	748,417	225,619	11,925	
5 день, 2 недели														
Завтрак														
Медальки из курицы	100	16,551	13,844	0,378	0,058	0,468	83,541		4,918	12,880	147,637	63,161	1,327	Коричневое
Мякноры открытые	160	7,963	5,772	287,690	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	306
Чай с сахаром 200/15гр.	216	0,200	0,051	15,036	0,001	0,113	0,500		0,240	5,400	2,400	4,400	0,865	576
Батон ватрушечный	40	3,000	1,160	20,560	0,044	0,840			0,650	7,600	26,300	5,200	0,400	
Итого за завтрак	536	29,714	20,827	653,495	0,284	4,517	115,751	0	7,706	43,88	265,427	105,161	4,472	
Обед														
Салат из бланшированной капусты с морковью и маслом/Салат из ланчонди	50	0,776	2,542	4,697	0,015	0,356	101,185		1,160	20,345	15,045	20,850	0,280	43
Суп картофельный с мясом, куром 200/10гр.	210	5,810	4,929	15,934	0,131	0,288	181,739		0,212	16,040	76,698	25,820	1,130	126
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,485	23,231	4,051	0,462	0,167	6,750		1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	0,357	5,976	33,475		1,489	16,600	247,340	165,000	5,561	508
Компот из свежих яблод	200	0,223	0,223	29,426	0,017	0,223	2,793	5,886	0,112	9,658	6,145	5,027	1,301	631
Хлеб ржаной	30	1,880		10,020	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон ватрушечный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за обед	780	1,527	0,670	36,370	0,051	0,630	3,136	4,000		29,792	25,088	18,816	3,606	
Полдник														
Выпечное изделие (Сдобная с сливочным)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	150,436		0,112	13,241	35,761	6,564	0,535	26
Рисовый	130	0,510	0,051	12,449	0,038		9,370		20,384	14,014	11,496		2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020				4,000					
Итого за полдник	350	5,337	12,006	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1715	36,678	33,505	168,085	0,45	4,586	203,693	9	7,816	107,297	340,28	142,067	11,416	
Итого по основному меню														
Витамины														
Минеральные вещества														
№ рецептур														
5 день, 2 недели														
Завтрак														
Выпечное изделие (Батискал с творогом)	100	13,288	9,686	44,482	0,118	3,467	36,515		3,107	73,136	144,196	18,436	1,013	741
Шоколадное печенье	250	8,016	11,924	34,828	0,228	2,526	64,414		1,620	168,713	235,254	38,966	1,558	302
Каша геркулесовая молочная	200	3,771	3,688	15,814	0,043	1,044	127,928		0,012	121,370	118,053	30,510	1,022	653
Кисель с мялкой витаминизированный	20	0,045	0,045	0,825	0,002	0,010	0,100		2,000	1,100	0,600	0,030	377	
Батон подорожный														
Итого за завтрак	570	25,13	25,303	99,344	0,39	7,047	122,379	2	4,729	354,719	493,6	100,542	3,624	
Обед														
Сосиски натуральные свиные/мясные/с сыром/сольный	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980		0,140	4,990	9,097	6,996	0,315	2
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,196	6,381	9,382	0,096	0,551	216,333		2,032	43,702	51,805	38,550	0,766	124
Паста болоньеза	280	10,601	25,570	6,429	0,489	0,364	602,000		3,977	22,339	38,052	32,734	1,453	Сырниковое
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	0,011	0,210	122,500	97,500	0,370	9,450	2,550	2,550	0,493	343
Батон ватрушечный	30	1,860		10,920	0,060	2,295	3,000		1,900				0,000	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	18,500	3,900	0,360	
Итого за обед	635	17,557	33,103	64,936	0,58	4,26	1015,063	97,5	6,429	95,09	126,884	84,712	3,888	
Полдник														
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,980	6,951	31,639	0,081	2,527	28,450		2,051	58,325	108,045	13,549	0,706	741
Грилья	160	0,627	0,470	16,170	0,031	3,136	4,000			29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020									
Итого за полдник	435	11,597	7,621	68,009	0,132	2,527	31,585	4	2,051	88,117	133,933	32,365	4,312	
Итого за день	970	54,284	66,025	232,289	1,202	13,634	1169,83	103,5	15,209	538,908	748,417	225,619	11,925	
5 день, 2 недели														
Завтрак														
Медальки из курицы	100	16,551	13,844	0,378	0,058	0,468	83,541		4,918	12,880	147,637	63,161	1,327	Коричневое
Мякноры открытые	160	7,963	5,772	287,690	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	306
Чай с сахаром 200/15гр.	216	0,200	0,051	15,036	0,001	0,113	0,500		0,240	5,400	2,400	4,400	0,865	576
Батон ватрушечный	40	3,000	1,160	20,560	0,044	0,840			0,650	7,600	26,300	5,200	0,400	
Итого за завтрак	536	29,714	20,827	653,495	0,284	4,517	115,751	0	7,706	43,88	265,427	105,161	4,472	
Обед														
Салат из бланшированной капусты с морковью и маслом/Салат из ланчонди	50	0,776	2,542	4,697	0,015	0,356	101,185		1,160	20,345	15,045	20,850	0,280	43
Суп картофельный с мясом, куром 200/10гр.	210	5,810	4,929	15,934	0,131	0,288	181,739		0,212	16,040	76,698	25,820	1,130	126
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,485	23,231	4,051	0,462	0,167	6,750		1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	0,357	5,976	33,475		1,489	16,600	247,340	165,000	5,561	508
Компот из свежих яблод	200	0,223	0,223	29,426	0,017	0,223	2,793	5,886	0,112	9,658	6,145	5,027	1,301	631
Хлеб ржаной	30	1,880		10,020	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон ватрушечный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за обед	780	1,527	0,670	36,370	0,051	0,630	3,136	4,000		29,792	25,088	18,816	3,606	
Полдник														
Выпечное изделие (Сдобная с сливочным)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	150,436		0,112	13,241	35,761	6,564	0,535	26
Рисовый	130	0,510	0,051	12,449	0,038		9,370		20,384	14,014	11,496		2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020				4,000					
Итого за полдник	350	5,337	12,006	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1715	36,678	33,505											