

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | № | | | | | |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|---------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг | Fe, мг | | К, мг | Ca, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | 2,50 | 8,6 | 28,9 | 266 | 0,22 | 1,12 | 37,28 | 0,12 | 0,15 | 120,75 | 49,67 | 184,86 | 1,48 | 121,99 | 0,005 | 0,10 | 0,000 | ТТК |
| Сыр полусливный | 15 | 4,5 | 0,0 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 21,5 | 0,2 | 15,0 | 61,0 | 0,0 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,00 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Батон гидроованный | 30 | 2,6 | 18,0 | 91,7 | 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 |
| Яблоко | 11,0 | 0,5 | 5,0 | 61 | 0,02 | 0,02 | 253,3 | 0,02 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Итого за Завтрак | 620 | 12 | 35 | 534 | 0,340 | 4,520 | 543,860 | 6,420 | 0,240 | 259,460 | 69,610 | 266,110 | 3,191 | 292,810 | 0,086 | 0,100 | 0,000 | ТТК |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 5,3 | 9,6 | 156 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 46,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 | 0,030 | ТТК |
| Рагу из овощей со свиной | 250 | 7,6 | 8,3 | 347 | 0,11 | 0,11 | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Компот из яблок | 200 | 0,2 | 23,8 | 97,6 | 0,2 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,03 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 0,2 | 16,2 | 284,5 | 6,4 | 0,1 | 173,0 | 32,7 | 116,3 | 0,1 | 208,5 | 0,048 | 0,2 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 740 | 16 | 19 | 681 | 0,4 | 36,4 | 569,0 | 12,8 | 0,1 | 345,9 | 65,4 | 232,6 | 2,6 | 417,1 | 0,097 | 0,4 | 0,022 | ТТК |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 0,02 | 0,02 | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 0,04 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | 0,20 | ТТК |
| Итого за Полдник | 385 | 7 | 22,0 | 54,7 | 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 | ТТК |
| Итого за день | 1745 | 35 | 53 | 1640 | 0,9 | 54,1 | 1176,0 | 19,4 | 0,5 | 824,0 | 166,9 | 658,0 | 6,0 | 869,6 | 0,193 | 0,7 | 0,033 | ТТК |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | № | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг | Fe, мг | | К, мг | Ca, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,55 | 0,02 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | ТТК |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 0,02 | 0,02 | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,03 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Батон гидроованный | 20 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 0,02 | 0,02 | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Итого за Завтрак | 505 | 24 | 15 | 63 | 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 | ТТК |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 5,3 | 18,0 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,066 | 0,5 | 0,023 | ТТК |
| Плов со свинойной | 200 | 6,7 | 7,8 | 17,9 | 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 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | 0 | 0,000 | ТТК |
| Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,6 | 23,1 | 0,3 | 20,3 | 285,1 | 12,4 | 0,6 | 265,2 | 64,8 | 298,7 | 0,1 | 335,6 | 0,049 | 0,5 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 705 | 16 | 14 | 82 | 0,5 | 40,6 | 570,2 | 24,9 | 1,1 | 530,5 | 129,6 | 597,4 | 2,9 | 671,2 | 0,098 | 1,0 | 0,031 | ТТК |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Пирожок с яблоками | 100 | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 0,03 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | 0,20 | ТТК |
| Печенье | 30 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | 0,20 | ТТК |
| Итого за Полдник | 350 | 12 | 11 | 68 | 0,44 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | 0,20 | ТТК |
| Итого за день | 1560 | 52 | 40 | 213 | 1,559 | 52,0 | 1546,9 | 38,1 | 1,3 | 1106,0 | 203,3 | 989,7 | 7,8 | 1242,8 | 0,142 | 1,9 | 0,031 | ТТК |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № по плану | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---------|-------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|-------|--------|--------|-----|
| | 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 | Na, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 7,0 | 183 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,2 | 5,1 | 48,3 | 268 | 0,11 | 48,3 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | ТТК |
| Чай с сахаром, лимон 200/15/5 | 220 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 63 | 3,2 | 353,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Батон подпорожский | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,02 | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Итого за завтрак | 535 | 24 | 17 | 94 | 632 | 0,16 | 13,96 | 0,26 | 0,29 | 386,58 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 241,87 | 0,044 | 0,02 | 0,010 | |
| 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 | ТТК |
| Жаркое по-домашнему с овощами | 255 | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,09 | 1,8 | 0,01 | 6,30 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | | ТТК |
| Макаронами свежими 200/15 | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 133 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | ТТК |
| Напиток из смеси сухофруктов | 35 | 2,3 | 0,4 | 14,7 | 70,0 | 0,2 | 6,5 | 235,9 | 6,3 | 0,5 | 167,1 | 58,4 | 0,1 | 243,9 | 0,049 | 0,3 | 0,030 | ТТК |
| Хлеб ржаной | 740 | 20 | 35 | 100 | 788 | 0,4 | 12,9 | 471,8 | 12,6 | 0,9 | 334,1 | 116,8 | 2,2 | 487,8 | 0,097 | 0,6 | 0,019 | ТТК |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Пирожок с яйцом | 75 | 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 |
| Итого за Полдник | 385 | 14 | 9 | 71 | 451 | 0,15 | 13 | 211,96 | 0,11 | 249,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 171,47 | 0,001 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за день | 1660 | 57,5 | 61,0 | 270,4 | 1870,7 | 0,7 | 39,9 | 921,5 | 13,0 | 1,3 | 970,5 | 196,4 | 7,7 | 901,2 | 0,142 | 0,8 | 0,029 | |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № по плану | | | | |
|---|------------------|---------|-------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|-------|
| | 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 | Na, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 33,20 | 0,50 | 0,20 | 44,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,040 | ТТК |
| Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 150/30 | 180 | 4,0 | 6,0 | 26,5 | 178 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 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 подпорожский | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,02 | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК |
| Итого за завтрак | 510 | 19,1 | 25,6 | 106,4 | 532 | 0,2 | 27,1 | 480,6 | 13,0 | 0,3 | 374,0 | 61,2 | 222,3 | 6,5 | 569,8 | 0,071 | 0,3 | 0,010 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шн из свежей капусты с картофелем | 250 | 8,7 | 4,4 | 11,8 | 160 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | ТТК |
| Гуляш из кури | 90 | 13,0 | 10,8 | 3,6 | 164 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | ТТК |
| Макаронами отварные | 150 | 6,3 | 4,2 | 40,2 | 226 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 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 | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,9 | 0,5 | 18,9 | 90,0 | 0,8 | 14,9 | 35,0 | 0,3 | 103,8 | 65,1 | 340,7 | 0,1 | 331,3 | 0,012 | 1,3 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 750 | 31 | 20 | 89 | 700 | 1,7 | 33,1 | 323,2 | 7,0 | 0,6 | 310,9 | 131,7 | 688,0 | 3,6 | 677,5 | 0,064 | 2,6 | 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 | | | ТТК |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 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 |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 175 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 490 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | ТТК |
| Итого за день | 1585 | 62 | 56 | 264 | 1722 | 2,0 | 67,2 | 929,1 | 20,1 | 1,0 | 740,3 | 226,7 | 1001,1 | 11,3 | 1374,3 | 0,135 | 3,1 | 0,035 |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № п/п |
|---|-------|------|------------------|---------|-------------------------|------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--|--|--|-------|
| | г | ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | кДж | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | И, мг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики с джемом 150/35 | 185 | | 4,2 | 5,7 | 86,1 | 392 | 0,02 | 3,2 | 253,3 | 0,26 | 18,36 | 2,74 | 28,87 | 0,43 | 21,95 | 0,001 | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 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 | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 505 | | 4,9 | 10,7 | 108,8 | 494 | 0,25 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 260 | | 4,9 | 8,9 | 15,0 | 156 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | 0,17 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 0,007 | 0,30 | 0,030 | | | | | |
| Тертые мясные с соусом красным основным 70/50 | 120 | | 13,1 | 16,8 | 6,3 | 243 | 0,05 | 0,2 | 200 | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 6,0 | 4,3 | 40,3 | 223 | 0,11 | 0,11 | 21 | 0,08 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | | | | | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 133 | 0,04 | 0,02 | 256,3 | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | | 2,3 | 0,4 | 14,7 | 70,0 | 0,5 | 15,1 | 277,0 | 0,6 | 545,8 | 72,0 | 410,8 | 0,1 | 473,7 | 0,039 | 0,4 | 0,030 | | | | | |
| Итого за Обед | 765 | | 25 | 30 | 94 | 825 | 0,2 | 3,54 | 325,78 | 6,3 | 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 | | | | | | | |
| Широжок с яйцом | 75 | | 4,8 | 3,8 | 43,0 | 195 | 0,03 | 7 | 11,96 | 0,11 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | | | | | |
| Печенье | 50 | | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 325 | | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 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 | 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 | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № п/п |
|---|-------|------|------------------|---------|-------------------------|------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--|--|--|-------|
| | г | ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | кДж | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | И, 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 | 120,71 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 0,036 | 0,10 | 0,010 | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | | 0,1 | 7,3 | 1,1 | 66 | 0,00 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | | | | | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | | 3,6 | 2,9 | 20,1 | 120 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0,02 | 11,4 | 8 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 20 | | 2 | 1 | 13 | 66 | 0,0 | 0,0 | 225,6 | 6,3 | 114,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 240,0 | 0,002 | 0,0 | 0,000 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему со сметаной | 250 | | 12,7 | 13,6 | 18,1 | 177 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 27,4 | 28,7 | 99,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 220/25 | 245 | | 10,8 | 27,3 | 31,8 | 416 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 35 | | 2,3 | 0,4 | 14,7 | 70,0 | 0,5 | 15,1 | 277,0 | 0,6 | 545,8 | 72,0 | 410,8 | 0,1 | 473,7 | 0,039 | 0,4 | 0,030 | | | | | |
| Итого за Обед | 730 | | 26 | 41 | 88 | 753 | 0,6 | 40,7 | 795,8 | 19,2 | 244,4 | 137,8 | 612,8 | 2,5 | 910,9 | 0,102 | 2,8 | 0,053 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | 13,52 | 55,68 | 0,47 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | | | | | |
| Широжок с конфитуром | 75 | | 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 | | | | | | |
| Итого за Полдник | 285 | | 9,5 | 22,0 | 54,7 | 426 | 0,01 | 13,14 | 163,3 | 0,24 | 218,59 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 59,73 | 0,032 | 0,20 | 0,020 | | | | | |
| Итого за день | 1135 | | 37 | 64 | 155 | 1244 | 0,6 | 53,9 | 1164,7 | 25,7 | 577,0 | 177,7 | 786,0 | 5,6 | 1210,7 | 0,136 | 3,0 | 0,073 | | | | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № | | | | | | | |
|--|------------------|----------|---------|-------------|-------------|-------|------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич. | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | |
| | Масса | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | | | | | | | | | | | | | | | | А, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 140/25 | 165 | 21,8 | 9,4 | 27,9 | 282 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 286,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | | | | ТТК |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 41 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 5,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | ТТК |
| Батон йодированный | 20 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 505 | 24 | 15 | 63 | 450 | 0,1 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,3 | 0,000 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 5,3 | 18,0 | 148 | 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 |
| Котлета рыбная | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,30 | | 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 | 22,0 | 148 | 0,06 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,09 | 112,44 | 18,59 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,021 | | | | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 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 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 21,0 | 100,0 | 0,4 | 43,0 | 275,2 | 12,9 | 0,7 | 287,4 | 81,9 | 308,0 | 0,1 | 503,6 | 0,075 | 0,8 | 0,030 | | | | ТТК |
| Итого за Обед | 750 | 25 | 29 | 126 | 671 | 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 | | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | ТТК |
| Пирожок с яблоками | 100 | 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 |
| Печенье | 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 | 350 | 12 | 11 | 68 | 408 | 0,14 | 7 | 129,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | | | | |
| Итого за день | 1605 | 62 | 56 | 257 | 1529 | 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 | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | № | | | | | | | |
|---|------------------|----------|---------|-------------|-------------|-------|------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич. | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | |
| | Масса | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | | | | | | | | | | | | | | | | А, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины | 90 | 10,2 | 26,1 | 4,0 | 290 | 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,0 | 4,3 | 40,3 | 223 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | | | | ТТК |
| Сыр порционный | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | | | | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 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 | | | | | | ТТК |
| Батон йодированный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | | | | ТТК |
| Итого за Завтрак | 505 | 22 | 35 | 80 | 715 | 0,3 | 26,6 | 500,4 | 12,7 | 0,3 | 294,8 | 62,5 | 173,7 | 7,3 | 505,8 | 0,071 | 2,1 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины с картофелем | 250 | 8,7 | 4,4 | 11,8 | 160 | 0,01 | 13,56 | 0,86 | | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,005 | 0,40 | 0,031 | | | | ТТК |
| Плов со свиной | 220 | 9,2 | 10,7 | 24,6 | 483 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,23 | 0,15 | 229,30 | 30,30 | 192,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | | | | ТТК |
| Чай с низким содержанием сахара и лимонном 200/10/5 | 215 | 0,2 | 0,0 | 12,0 | 48 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | 8,54 | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,040 | | | | | | ТТК |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,6 | 60,0 | 0,4 | 44,6 | 991,8 | 25,2 | 0,5 | 671,2 | 130,4 | 467,7 | 0,1 | 1019,2 | 0,122 | 2,5 | 0,030 | | | | ТТК |
| Итого за Обед | 715 | 18,1 | 15,1 | 48,4 | 733 | 0,5 | 62,5 | 1257,5 | 31,5 | 0,7 | 933,6 | 190,2 | 747,7 | 3,5 | 1292,7 | 0,171 | 2,9 | 0,074 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | | ТТК |
| Яблоко | 110 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | ТТК |
| Пирожок с яйцом | 75 | 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 |
| Итого за Полдник | 385 | 5,3 | 8,8 | 75,7 | 344 | 0,02 | 13 | 211,96 | 6,11 | 0,09 | 49,88 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 71,47 | 0,001 | 0,20 | | | | | |
| Итого за день | 1605 | 45 | 58 | 204 | 1812 | 0,8 | 102,1 | 1959,9 | 50,3 | 1,1 | 1278,0 | 281,4 | 1004,1 | 11,2 | 1870,0 | 0,242 | 5,2 | 0,074 | | | | |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № попор. |
|--|------------------|---------|-------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-----|--|--|--|--|--|----------|
| | 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 | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 183 | 0,05 | 0,2 | 200 | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | ТТК | | | | | | | |
| Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,6 | 36,0 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 210 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 5,5 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК | | | | | | | |
| Батон подпорованный | 50 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 | 0,02 | 225,6 | 6,3 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 500 | 20 | 17 | 78 | 557 | 0,2 | 681,0 | 19,9 | 518,6 | 73,4 | 404,2 | 4,6 | 385,2 | 0,044 | 0,2 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 250 | 7,2 | 3,6 | 9,2 | 135 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 27,4 | 28,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | ТТК | | | | | | | |
| Гуляш из кури | 90 | 13,0 | 10,8 | 3,6 | 164 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 29,24 | 30,46 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | ТТК | | | | | | | |
| Макаронные отварные | 150 | 6,3 | 4,2 | 40,2 | 226 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 50 | 10,9 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара 200/10 | 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 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,6 | 23,1 | 110,0 | 1,0 | 20,3 | 307,6 | 12,8 | 209,9 | 71,5 | 366,0 | 0,1 | 408,4 | 0,052 | 1,4 | 0,030 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Обед | 755 | 30 | 19 | 86 | 675 | 2,0 | 40,9 | 615,2 | 25,6 | 419,8 | 143,0 | 3,0 | 616,7 | 0,104 | 2,8 | 0,010 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 14 | 8 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК | | | | | | | |
| Пирожок с конфитуром | 75 | 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 | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,95 | 0,11 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 325 | 12 | 11 | 68 | 490 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1695 | 62 | 47 | 132 | 1722 | 2,3 | 54,9 | 1421,5 | 45,6 | 993,8 | 250,2 | 1227,0 | 8,8 | 1329,0 | 0,148 | 3,2 | 0,010 | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
| | 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 | I, мг | F, мг | Se, мг | | | | | | | |
| Итого за весь период | 531,9 | 564,2 | 225,9 | 1658,5 | 13,2 | 641,2 | 7544,0 | 85,3 | 16,4 | 8560,3 | 2210,0 | 9189,0 | 159,9 | 9689,9 | 0,831 | 28,8 | 0,397 | | | | | | |
| Среднее значение за период | 53,2 | 56,4 | 22,59 | 165,85 | 1,1 | 53,4 | 628,7 | 7,2 | 1,4 | 713,4 | 184,2 | 765,8 | 13,3 | 807,5 | 0,069 | 2,4 | 0,033 | | | | | | |

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалшиной 2004г.