

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____

20



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет
1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	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	Ca, мг			
Завтрак																					
Оладьи	140	10,89	0	58,04	373	0,07	1,37	53,72	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9				ТТК	Фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6					ТТК	Фирм
Чай с лимонном	200	0,02	0	9,82	38	0,07				0,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48					231	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	0,01	2,91	262	2022
Обед																					
Огури порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	Фирм	
Ши по-уральски с крутой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	0,10	ТТК	Фирм
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			70	2022
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	59,32	2,07				ТТК	Фирм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					203	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126																
Чай с лимонным содержанием сахара	200	0,0	0	9,6	19															ТТК	Фирм
Итого за Обед	815	17,24	19	107,17	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,96	180,29	0,07	10,3			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02						8									
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,02	14	8	2,8	240	2						
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	231	2022	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	38,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19	533	2003	
Итого за день	1795	43,88	46	278,49	1773	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Жир	Углевод	Энергетическая ценность																		
Завтрак																							
Печенье	40	3,00	4	30,7	169	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм			
Бутерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022			
Каша жидкая молочная пшеница	230	7,52	7,6	37,4	246	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022			
Чай с молоком студеным	200	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм			
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,60	566	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01					
Обед																							
Курица консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					0,1	33	2022		
Суп-лапша на курином бульоне с еурцей	200	2,66	4	12,6	94	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	232	2022			
Зразы Люблиная	110	9,92	20	13,91	275	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм			
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	55,04	2,18			91	2022			
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	128																		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																		
Чай	200	0,02	0	9,79	37															261	2022		
Итого за Обед	605	23,2	29	98,79	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	246,04	5,19	469,51	163,5	0,02	19,4					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022			
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	Фирм			
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1700	42,82	58	244,95	1 664	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41					

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ 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	туры	рецептур	
Завтрак																					
Печенье	30	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм	
Котлета "Морчок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			фирм	2022	
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Напиток из шловника	200	0,24	0	19,49	74															ТТК	фирм
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05								ТТК	фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	18,88	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2		2022
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	2016
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																2022
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69																
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,86	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01			231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,86	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	489,32	34,86	0,02				
Итого за день	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур		
		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	Ф, мг
Завтрак																		
Котлета "Утка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ТТК
Маффины отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		5
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	
Чай с молоком стуженым	200	1,64	2	12,52	72													ТТК
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21
Обед																		
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12	0,02	14	8	37,20	0,40				97
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,08	0,01
Азу "Рагулау"	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2			ТТК
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,9	0	9,8	19			0,01			0,02	0,02	0,11	0,11	0,16			ТТК
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,81	210,85	0,13	0,08
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	38,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19
Итого за день	860	56,10	71	222,22	1 718	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Твердые Миг-Бол	100	9,5	0	13,83	119	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,46	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	0,19	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	330/1		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63	2,1			0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		фирм		
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Полдник																				
Мирра кабанковая	60	0,70	0	3,70	20	0,1					0,30		1,00					0,10		
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,94	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,14	0,14	52,41	40,34	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	75		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	2,9			0,01	0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66			ТТК		
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	0,04			0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241		
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	712	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,62	195,51	0,16	0,09		
Утра																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2		38		
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01	231		
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	0,1	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01	406		
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1 661	0,78	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур					
		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																				
Блинчики	150	7,8	6	44,59	282	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм
Молоко скученное	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимонном	200	0,1	0,02	5,06	21		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Супцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,08	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		Фирм
Суп-паша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	Фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				261	2022
Чай	200	0,1	0	5,0	37															
Приник	50	3,0	2	36,6	183															
Итого за Обед	835	28	29	108,80	766	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1790	53,71	53	260,19	1688	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,51	254,69	666,39	20,73	1625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептов				
					210																40	50	200	500
Каша жидкая молочная из риса и пшени	6,89	11	40,75	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1	0,1	52,8	66,48	286,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022				
Бутерброд с сыром	6,58	5	9,38	13,45	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	2022				
Преник	2,95	2,35	38,55	22,83	142	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022				
Чай с молоком стущеным	1,4	1,57	12,10	22,07	133	0,03			0,01	0,01									ТТК	фирм				
Итого за Завтрак	17,86	21	100,78	65,4	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	286,03	4,46	1 083,46	98,5	0,07	10,23						
Обед																								
Кукуруза консервированная	1,9	0	3,9	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1	0,1	52,8	66,48	286,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022				
Рассольник ленинградский	2,42	4	13,45	101	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм				
Биточки "Волжские" с соусом	9,6	10,97	22,83	22,83	142	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022				
Картофельное пюре	3,1	4	22,07	22,07	133	0,03			0,01	0,01														
Хлеб ржаной	4,3	1	27,11	27,11	126																			
Хлеб пшеничный	1,3	0	9,38	45	45																			
Компот из сухофруктов	1,0	0	32,96	125	125																			
Итого за Обед	23,65	20	131,50	695	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	0,52	1	12,74	61	61	0,02			0,02	0,02	14	6	14	2,6	240	2			231	2022				
Яблоко 1 шт	3,61	12	23,62	215	215	0,04	13	2,4	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК	фирм				
Слойка с конфитером	4,13	13	56,56	364	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01							
Итого за Полдник	45,64	54	286,64	1 713	1 713	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	196,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,94						

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур					
		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		И, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Макаронь с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	285,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05						15,60		41	2016
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	263,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				ТТК	Форм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				33011	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110															236	2022
Итого за Обед	742,5	25,30	29	114,72	797	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 885,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																					
Сок индивидуальной упаковки	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	79,07	31,71	0,01			410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1782,5	49,87	51	309,96	1 880	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	216,34	755,21	21,06	3 195,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	тур		
Завтрак																				
Напитки с соусом	100	11,08	9	12,8	138	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01	3,5		0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимонном	200	0,6	0	10,0	39		0,01				0,02	0,02	0,11	0,16					262	
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,65	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00						0,10	
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39	
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			ТТК	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19															
Итого за Обед	752,5	26,09	38	125,59	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,64	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2				
Яблоко 1 шт.	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	705,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепт, Сборник				
		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	туры	рецептур
Завтрак																				
Каша жидкая, геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022	
Булочка с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04			3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		231	2022	
Какао с молоком гущеным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			111	фирм	
Итого за Завтрак	590	16,69	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																				
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40				32	2022	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	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	74	2022
Котлета Рыбик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	111	фирм
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06			0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9		208	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	815	23,2	27	111,40	771	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	76,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1835	46,05	51	258,34	1 665	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энерге тм-	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 082,19	7 711,05	180,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	208,22	771,11	18,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

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. Морильного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.

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