

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ



*Собеседная Н.А.*

20 24 г.

"Утверждаю"  
Гинеральный директор  
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"  
Беленко В.С.

" " 20 г.

Основное 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							№ 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			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	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			2,9	231	2022
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>11</b>	<b>98,86</b>	<b>557</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>261,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>465,37</b>	<b>93,59</b>	<b>409,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>55,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Щи по-уральски с крупой	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	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
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		ТТК	фирм
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>17,24</b>	<b>19</b>	<b>106,79</b>	<b>725</b>	<b>0,28</b>	<b>2,96</b>	<b>41,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>68,73</b>	<b>69,87</b>	<b>306,12</b>	<b>5,48</b>	<b>452,98</b>	<b>180,29</b>	<b>0,07</b>	<b>10,3</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>43,88</b>	<b>46</b>	<b>276,11</b>	<b>1770</b>	<b>0,99</b>	<b>53,57</b>	<b>417,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,58</b>	<b>841,24</b>	<b>202,63</b>	<b>954,58</b>	<b>17,56</b>	<b>1939,62</b>	<b>270,66</b>	<b>0,12</b>	<b>17,4</b>		

## 2 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
<b>Завтрак</b>																			
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
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	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
Каша жидкая молочная пшеничная	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
Чай с молоком сгущеным	200	1.6	1.92	12.52	72		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15.5</b>	<b>17</b>	<b>89.60</b>	<b>566</b>	<b>0.31</b>	<b>28.27</b>	<b>53.83</b>	<b>0.12</b>	<b>0.3</b>	<b>92</b>	<b>70.91</b>	<b>281.72</b>	<b>4.29</b>	<b>1,040.79</b>	<b>99.28</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из квашеной капусты	30	0.5	1	2.8	24														33
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2.66	4	12.6	94	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	22/2
Зрза Любимая	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
Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	133	0.07				0.03	7.02	7.41	33.93	1.56	53.04	2.18			91
Хлеб ржаной	65	4.30	0.78	27.10	126														
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	45														
Чай	200	0.02	0	9.79	37														261
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>21.8</b>	<b>30</b>	<b>97.66</b>	<b>734</b>	<b>0.24</b>	<b>4.43</b>	<b>22.29</b>	<b>0.6</b>	<b>0.19</b>	<b>56.66</b>	<b>43.49</b>	<b>248.04</b>	<b>5.19</b>	<b>469.51</b>	<b>183.5</b>	<b>0.02</b>	<b>19.4</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
Слойка с конфитюром	60	3.61	12	23.62	215			2.4			0.74	0.31	2.88	0.04	2.81	0.02			ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4.13</b>	<b>13</b>	<b>56.56</b>	<b>364</b>	<b>0.06</b>	<b>13</b>	<b>2.4</b>		<b>0.05</b>	<b>35.54</b>	<b>20.01</b>	<b>31.18</b>	<b>5.7</b>	<b>604.21</b>	<b>4.62</b>	<b>0.01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>41.41</b>	<b>60</b>	<b>243.82</b>	<b>1,664</b>	<b>0.61</b>	<b>45.7</b>	<b>78.52</b>	<b>0.72</b>	<b>0.54</b>	<b>184.2</b>	<b>134.41</b>	<b>560.94</b>	<b>15.18</b>	<b>2,114.51</b>	<b>287.4</b>	<b>0.14</b>	<b>19.41</b>	

3 день, 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Печенье	40	3.00	4	36.01	169	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
Котлета "Морячок" 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			
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 шиповника	200	0.24	0	19.49	74														ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512.5</b>	<b>20.33</b>	<b>11</b>	<b>118.86</b>	<b>579</b>	<b>0.19</b>	<b>31.05</b>	<b>1.48</b>	<b>0.44</b>	<b>0.2</b>	<b>63.13</b>	<b>65.83</b>	<b>216.71</b>	<b>7.08</b>	<b>866.62</b>	<b>49.4</b>	<b>0.03</b>	<b>16.76</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат "Степной"	30	0.42	2	3.11	30	0.14	16.69	11.06	0.01	0.41	36.85	27.59	79.97	1.5	493.13	85.3	0.04	0.07	ТТК
Суп гороховый	200	6.10	7	19.45	159	0.16	18.69	2.14	0.46	0.18	54.3	79.88	265.79	3.69	573.87	164.45	0.02	17.03	16/2
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
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														
Компот из сухофруктов	200	0.8	0	19.83	69														241
<b>Итого за Обед</b>	<b>722.5</b>	<b>28.40</b>	<b>25</b>	<b>118.4</b>	<b>778</b>	<b>0.37</b>	<b>35.48</b>	<b>13.2</b>	<b>0.47</b>	<b>0.63</b>	<b>105.12</b>	<b>123.03</b>	<b>391.88</b>	<b>7.37</b>	<b>1,151.09</b>	<b>251.81</b>	<b>0.06</b>	<b>17.1</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	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
Ватрушка с конфитюром	100	6.71	6	44.47	263	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01		410
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7.17</b>	<b>6</b>	<b>76.52</b>	<b>403</b>	<b>0.13</b>	<b>5.75</b>	<b>11.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>50.73</b>	<b>30.83</b>	<b>86.8</b>	<b>5.76</b>	<b>488.32</b>	<b>34.86</b>	<b>0.02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>55.90</b>	<b>42</b>	<b>313.81</b>	<b>1,760</b>	<b>0.69</b>	<b>72.28</b>	<b>26.64</b>	<b>1.02</b>	<b>0.92</b>	<b>218.98</b>	<b>219.69</b>	<b>695.39</b>	<b>20.21</b>	<b>2,506.03</b>	<b>336.07</b>	<b>0.11</b>	<b>33.86</b>	

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета "Умка" 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	
Перлотто	150	4.91	4	37.15	200	0.06				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	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		
Чай с молоком сгущенным	200	1.64	2	12.52	72													ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502.5</b>	<b>18.33</b>	<b>24</b>	<b>77.63</b>	<b>587</b>	<b>0.2</b>	<b>15.7</b>	<b>348.1</b>	<b>2.57</b>	<b>0.63</b>	<b>277.58</b>	<b>52.12</b>	<b>365.87</b>	<b>7.29</b>	<b>657.66</b>	<b>59.56</b>	<b>0.01</b>	<b>2.21</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0.92	4	5.59	56	0.19	23.35	25.32	0.22	0.46	31.68	32.91	97.29	1.95	685.03	76.45	0.04	0.07	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	0.09	0.01	ТТК
Азу "Рататуй"	240	15.38	26.9	31.09	426	0.72	0.34	3.06		1.1	2.34	3.78		1.98	7.2			ТТК	
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.39	13.55	63	0.04				0.02	4.32	4.56	20.88	0.96	32.64	1.34			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0.0	0	9.8	19			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16			ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732.5</b>	<b>21.82</b>	<b>35</b>	<b>75.82</b>	<b>674</b>	<b>1.35</b>	<b>72.23</b>	<b>37.75</b>	<b>0.28</b>	<b>1.84</b>	<b>100.17</b>	<b>116.83</b>	<b>372.44</b>	<b>8.16</b>	<b>2,275.8</b>	<b>210.85</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	
<b>Полдник</b>																			
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	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15.01</b>	<b>15</b>	<b>70.46</b>	<b>488</b>	<b>0.16</b>	<b>13.2</b>	<b>114.84</b>	<b>0.56</b>	<b>0.21</b>	<b>307.14</b>	<b>39.17</b>	<b>238.87</b>	<b>6.77</b>	<b>703.31</b>	<b>35.35</b>	<b>0.02</b>	<b>4.19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>55.16</b>	<b>74</b>	<b>223.91</b>	<b>1,750</b>	<b>1.71</b>	<b>101.13</b>	<b>500.69</b>	<b>3.41</b>	<b>2.68</b>	<b>684.89</b>	<b>208.12</b>	<b>977.18</b>	<b>22.22</b>	<b>3,636.77</b>	<b>305.76</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Тфтели Мит-бол	100	9.5	8	13.83	119	0.05	5.4	0.56	0.18	0.1	9.48	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	21.21	9.65	52.97	1.22	71.04	100.14	0.01	0.01	330/1
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.39	13.55	63		2.1			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	4.84	7.26	18.7	0.44	28.82	0.79			
<b>Итого за Завтрак</b>	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	
<b>Обед</b>																			
Салат из свеклы отварной	30	0.44	2	3.29	29	0.09	29.4	0.29		0.38	42.83	20.89	46.24	1.39	300.36	73.8	0.02	0.07	38
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	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02	75
Паства болоньезе	240	12.16	29	40.77	472	0.18	33.46	25.96	0.09	0.14	52.41	40.94	104.23	1.67	844.29	75.91	0.04		ТТК
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.39	13.55	63		2.9			0.01	8.05	5.24	9.78	0.89	36.66				
Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	18.29	69	0.04				0.02	4.14	4.37	20.01	0.92	31.28	1.29			241
<b>Итого за Обед</b>	702.5	17.36	36	86.1	722	0.44	67.06	61.81	0.41	0.75	140.62	105.42	397.11	6.82	1,441.82	195.51	0.16	0.09	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	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
Пирожок с конфитюром	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
<b>Итого за Полдник</b>	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		
<b>Итого за день</b>	1655.00	46.67	56	263.23	1,671	0.76	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							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики	150	7.8	6	44.59	262	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
Молоко сгущеное	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
Чай с лимоном	200	0.1	0.02	5.06	21		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				262
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>10.29</b>	<b>9</b>	<b>80.93</b>	<b>434</b>	<b>0.19</b>	<b>16.48</b>	<b>28.3</b>	<b>0.22</b>	<b>0.14</b>	<b>66.59</b>	<b>67.52</b>	<b>195.73</b>	<b>5.82</b>	<b>614.11</b>	<b>101.24</b>	<b>0.02</b>	<b>4.33</b>	
<b>Обед</b>																			
Огурец соленый	30	0.24	0	0.74	4														
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3.12	4	12.73	100														22/2
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
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				
Чай	200	0.1	0	5.0	37														261
Пряник	50	3.0	2	38.6	183														
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>108.42</b>	<b>763</b>	<b>1.16</b>	<b>0.38</b>	<b>24.41</b>	<b>0.08</b>	<b>1.39</b>	<b>27.77</b>	<b>148</b>	<b>231.79</b>	<b>8.14</b>	<b>307.62</b>	<b>61.94</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
	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
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15.01</b>	<b>15</b>	<b>70.46</b>	<b>488</b>	<b>0.16</b>	<b>13.2</b>	<b>114.84</b>	<b>0.56</b>	<b>0.21</b>	<b>307.14</b>	<b>39.17</b>	<b>238.87</b>	<b>6.77</b>	<b>703.31</b>	<b>35.35</b>	<b>0.02</b>	<b>4.19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>53.55</b>	<b>52</b>	<b>259.81</b>	<b>1,686</b>	<b>1.51</b>	<b>30.06</b>	<b>167.55</b>	<b>0.86</b>	<b>1.74</b>	<b>401.5</b>	<b>254.69</b>	<b>666.39</b>	<b>20.73</b>	<b>1,625.04</b>	<b>198.53</b>	<b>0.05</b>	<b>8.53</b>	

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6.89	11	40.75	290	0.07	1.02	0.8	0.28	0.11	14.24	18.73	129.95	1.45	200.87	21.67	0.03	10.23	119
Бутерброд с сыром	40	6.58	5	9.38	115	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		3
Пряник	50	2.95	2.35	38.55	183	0.02	6.25	0.04		0.01	3.5	6.5	5	0.25	72.5	0.5			
Чай с молоком сгущенным	200	1.4	1.57	12.10	66		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.86</b>	<b>21</b>	<b>100.78</b>	<b>654</b>	<b>0.29</b>	<b>33.33</b>	<b>27.3</b>	<b>0.37</b>	<b>0.27</b>	<b>77.56</b>	<b>72.11</b>	<b>266.03</b>	<b>4.46</b>	<b>1,093.46</b>	<b>98.5</b>	<b>0.07</b>	<b>10.23</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0.78	2	2.56	32	0.13	11.42	0.81		0.47	24.94	21.1	76.69	1.49	323.04	63.05	0.02	0.08	32
Рассольник ленинградский	200	2.42	4	13.45	101	0.13	3.69	5.03	0.46	0.17	52.8	68.48	266.39	3.27	442.17	163.25	0.03	17.03	72
Биточки "Волжские" с соусом	100	9.6	10.97	22.63	142		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				ТТК
Картофельное пюре	150	3.1	4	22.07	133	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72			91
Хлеб ржаной	65	4.3	1	27.11	126														
Хлеб пшеничный	20	1.3	0	9.38	45														
Компот из сухофруктов	200	1.0	0	32.96	125														
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>22.57</b>	<b>22</b>	<b>130.16</b>	<b>702</b>	<b>0.34</b>	<b>15.21</b>	<b>5.84</b>	<b>0.46</b>	<b>0.68</b>	<b>92.61</b>	<b>106.09</b>	<b>393.55</b>	<b>7.14</b>	<b>856.1</b>	<b>228.64</b>	<b>0.05</b>	<b>17.11</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
Слойка с конфитюром	60	3.61	12	23.62	215			2.4			0.74	0.31	2.88	0.04	2.81	0.02			ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4.13</b>	<b>13</b>	<b>56.56</b>	<b>364</b>	<b>0.06</b>	<b>13</b>	<b>2.4</b>		<b>0.05</b>	<b>35.54</b>	<b>20.01</b>	<b>31.18</b>	<b>5.7</b>	<b>604.21</b>	<b>4.62</b>	<b>0.01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>44.56</b>	<b>56</b>	<b>287.50</b>	<b>1,721</b>	<b>0.69</b>	<b>61.54</b>	<b>35.54</b>	<b>0.83</b>	<b>1</b>	<b>205.71</b>	<b>198.21</b>	<b>690.76</b>	<b>17.3</b>	<b>2,553.77</b>	<b>331.76</b>	<b>0.13</b>	<b>27.34</b>	

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Макароны 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
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
Чай	200	0.02	0	9.79	37	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.40</b>	<b>16</b>	<b>118.72</b>	<b>680</b>	<b>0.21</b>	<b>17.51</b>	<b>41.73</b>	<b>0.67</b>	<b>0.22</b>	<b>79.11</b>	<b>78.8</b>	<b>295.65</b>	<b>7.57</b>	<b>821.98</b>	<b>169.38</b>	<b>0.03</b>	<b>19.39</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из моркови и яблок	30	1.1	7	10.06	103	0.09	19.81	0.3		0.39	44.4	24.34	50.95	1.64	332.4	85.51	0.03	0.07	41
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	283.24	4.74	1,453.33	120.88	0.07	21.33	62
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
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			330/1
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>712.5</b>	<b>26.04</b>	<b>36</b>	<b>122.25</b>	<b>887</b>	<b>0.49</b>	<b>67.87</b>	<b>3.51</b>	<b>0.58</b>	<b>0.71</b>	<b>106.26</b>	<b>108.71</b>	<b>375.76</b>	<b>7.73</b>	<b>1,888.74</b>	<b>214.56</b>	<b>0.1</b>	<b>21.4</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	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
Ватрушка с конфитюром	100	6.71	6	44.47	263	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01		410
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7.17</b>	<b>6</b>	<b>76.52</b>	<b>403</b>	<b>0.13</b>	<b>5.75</b>	<b>11.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>50.73</b>	<b>30.83</b>	<b>86.8</b>	<b>5.76</b>	<b>488.32</b>	<b>34.86</b>	<b>0.02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1752.5</b>	<b>50.61</b>	<b>57</b>	<b>317.49</b>	<b>1,970</b>	<b>0.83</b>	<b>91.13</b>	<b>57.2</b>	<b>1.36</b>	<b>1.02</b>	<b>236.1</b>	<b>218.34</b>	<b>758.21</b>	<b>21.06</b>	<b>3,199.04</b>	<b>418.8</b>	<b>0.15</b>	<b>40.79</b>	



## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Наггетсы 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	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	7.25	5	9.34	0.87	33.4				
Хлеб ржаной	65	4.29	1	27.11	126	0.04				0.01	5.5	8.25	21.25	0.5	32.75	0.9			
Чай с лимоном	200	0.6	0	10.0	39			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16				262
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20.66</b>	<b>14</b>	<b>82.53</b>	<b>489</b>	<b>0.43</b>	<b>4.24</b>	<b>58.71</b>	<b>0.19</b>	<b>0.31</b>	<b>161.94</b>	<b>176.85</b>	<b>421.73</b>	<b>7.23</b>	<b>499.21</b>	<b>84.79</b>	<b>0.07</b>	<b>1.74</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из белокочанной капусты	30	0.46	1	3.29	27	0.19	23.35	25.32	0.22	0.46	31.68	32.91	97.29	1.95	685.03	76.45	0.04	0.07	21
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	87
Плов с мясом	240	17.54	33	76.56	675	0.1		20.8	0.08	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	5.58	5.89	26.97	1.24	42.16	1.74			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0.08	0.02	4.95	19														ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>722.5</b>	<b>25.85</b>	<b>40</b>	<b>125.18</b>	<b>951</b>	<b>0.41</b>	<b>33.3</b>	<b>46.82</b>	<b>0.52</b>	<b>0.63</b>	<b>73.55</b>	<b>71.87</b>	<b>316.84</b>	<b>6.59</b>	<b>1,046.21</b>	<b>211.72</b>	<b>0.05</b>	<b>8.47</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15.01</b>	<b>15</b>	<b>70.46</b>	<b>488</b>	<b>0.16</b>	<b>13.2</b>	<b>114.84</b>	<b>0.56</b>	<b>0.21</b>	<b>307.14</b>	<b>39.17</b>	<b>238.87</b>	<b>6.77</b>	<b>703.31</b>	<b>35.35</b>	<b>0.02</b>	<b>4.19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1697.5</b>	<b>61.52</b>	<b>69</b>	<b>278.2</b>	<b>1,928</b>	<b>1</b>	<b>50.74</b>	<b>220.37</b>	<b>1.27</b>	<b>1.15</b>	<b>542.63</b>	<b>287.89</b>	<b>977.44</b>	<b>20.59</b>	<b>2,248.73</b>	<b>331.86</b>	<b>0.14</b>	<b>14.4</b>	

## 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Каша жидкая геркулесовая	200	6.38	9	29.1	221	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	126
Бутерброд с сыром	40	6.58	5	9.38	115	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		3
Фрукт	150	0.60	0.6	17.40	73	0.02	6.25	0.04		0.01	3.5	6.5	5	0.25	72.5	0.5			231
Какао с молоком сгущенным	200	3.1	3.14	19.94	116		0.1			0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16.69</b>	<b>18</b>	<b>75.82</b>	<b>525</b>	<b>0.36</b>	<b>34.63</b>	<b>52.24</b>	<b>0.16</b>	<b>0.33</b>	<b>112.22</b>	<b>78.54</b>	<b>306.52</b>	<b>4.63</b>	<b>1,119.51</b>	<b>116.23</b>	<b>0.1</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из свеклы с сыром	30	1.73	3	3.45	44	0.09	24.94	10.29	0.01	0.39	46.83	20.19	49.24	1.31	292.76	74.4	0.02	0.07	32
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
Котлета Рьжик 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	ТТк
Картофель отварной	150	3.04	3.86	26.61	152	0.06				0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9			208
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>23.1</b>	<b>30</b>	<b>110.95</b>	<b>791</b>	<b>0.43</b>	<b>26.24</b>	<b>63.65</b>	<b>0.38</b>	<b>0.67</b>	<b>123.65</b>	<b>83.94</b>	<b>375.93</b>	<b>8.73</b>	<b>879.73</b>	<b>223.47</b>	<b>0.13</b>	<b>0.1</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	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
Пирожок с конфитюром	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6.16</b>	<b>5</b>	<b>71.12</b>	<b>369</b>	<b>0.12</b>	<b>5.75</b>	<b>10.76</b>	<b>0.1</b>	<b>0.09</b>	<b>48.35</b>	<b>29.31</b>	<b>78.09</b>	<b>5.66</b>	<b>476.72</b>	<b>29.4</b>	<b>0.02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>45.92</b>	<b>53</b>	<b>257.89</b>	<b>1,685</b>	<b>0.91</b>	<b>66.62</b>	<b>126.65</b>	<b>0.64</b>	<b>1.09</b>	<b>284.22</b>	<b>191.79</b>	<b>760.54</b>	<b>19.02</b>	<b>2,475.96</b>	<b>369.1</b>	<b>0.25</b>	<b>0.11</b>	

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	499.18	565	2,721.74	17,603	9.7	654.08	1,725.04	14.08	12.72	3,833.42	2,092.19	7,711.05	190.66	24,548.57	3,202.47	1.44	175.13
Среднее значение за период	50.43	50.6	254.85	1,662.7	0.97	65.41	172.5	1.41	1.27	383.34	209.22	771.11	19.07	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 "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.