

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №



09.01.2024

Савельева Н.А.

"Утверждаю"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



(В.БИЛЕНКО)

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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,13	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				ГУ КЛЛЛ-ПП7АКЧАТ07
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03				0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	600	10,34	9	75,62	473	0,25	11,56	42,5	0,13	0,23	170,57	60,18	236,68	3,62	580,66	64,61	0,03	0		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, кури 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02		111	2015
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4			1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,8	54,4	2,24				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	720	21,12	30	107,84	797	1,03	3,77	31,45	0,36	1,32	56,53	69,03	287,28	5,28	431,46	162	0,03	13,6		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03		10		0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01	0		
Итого за день	1680	35,63	43	238,49	1553	1,38	25,33	80,82	0,55	1,61	265,42	151,24	679,39	14,27	1569,22	248,2	0,07	13,6		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	29,4	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	2015
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТУ 10.71.11-007.4836307
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				2015
Итого за Завтрак	500	17,22	35	67,5	655	0,29	26,06	27,21	0,55	0,26	72,7	68,94	273,24	4,99	1057,19	99,77	0,04	17,1		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,05	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015
Компот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115	0,01	4			0,01	6,88	3,6	4,4	0,88	111,92	0,8			342	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	720	20,53	35	91,15	768	0,21	34,42	22,43	0,55	0,55	76,32	54,88	125,31	6,76	783,78	249,1	0,04	17,5		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03		10		0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015

Итого за Полдник	360	4,04	4	51,78	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01	0		
Итого за день	1580	41,79	74	210,43	1731	0,6	70,48	56,51	1,16	0,87	187,34	145,85	453,98	17,12	2398,07	370,5	0,09	34,6		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	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	
Овощи соленые	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ ю.71.И-ГОСТ 24901-2014
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	500	13,88	35	47,72	617	0,17	18,55	1,5	0,44	0,17	34,71	57,14	205,97	3,63	530,16	47,11	0,02	16,8		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Жаркое по-домашнему 24/176гр (говяд. коне.	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,5	0,07	0,01	ТТК	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	4,51	5	28,72	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015
Итого за Обед	730	22,58	15	117,52	692	0,64	51,88	12,77	0,12	0,67	96,94	106,08	348,8	5,53	1809,85	206,9	0,11	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350	0,05	10	0	0	0,04	30,74	17,31	13,88	5,04	520,81	4,02	0,01	0		
Итого за день	1590	40,47	62	218,86	1659	0,86	80,43	14,27	0,56	0,88	162,39	180,53	568,65	14,2	2860,82	258	0,14	16,8		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с маслом 150/5	155	14,29	20	2,64	250	0,09	0,49	304,9	2,43	0,52	109,39	17,96	235,78	2,67	201,19	55,63		0,03	210	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				ТУ Ю.71.11-ЛП74ХЛП117
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	500	17,14	21	42,89	437	0,17	10,59	304,9	2,43	0,57	130,64	41,26	280,52	4,09	543,74	58,71	0,01	0,03		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	743	27,11	26	79,78	670	0,45	22,74	43,49	0,08	0,7	90,04	188,19	432,5	9,95	922,64	168,2	0,14	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01	0		
Итого за день	1603	48,29	51	184,25	1415	0,72	43,33	355,3	2,57	1,33	259	251,48	768,45	19,41	2023,48	248,5	0,16	0,13		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		

Завтрак

Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ГТК		
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					1 У Ю. П. 11-
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675	0,13	1,12	21,6	0,36	0,17	48,4	39,93	220,91	4,19	343,01	123,1	0,04	10,2			

Обед

Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015	
Плов со свининой	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,9	0,02	14,99	265	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	715	17,66	31	89,5	713	0,3	20	2,85	0	0,17	79,01	93,35	331,53	5,02	900,17	228,9	0,05	15,1			

Полдник

Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01				338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64					406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	45,23	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	0,37	557,1	21,64	0,01	0				
Итого за день	1575	44,19	62	221,19	1671	0,53	31,12	31,32	0,42	0,4	165,73	155,31	607,87	9,58	1800,28	373,7	0,1	25,3				

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Биточки мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	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	ГТК			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					ТУ 10.71.11-102,4835307	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01				338	2015
Итого за Завтрак	505	11,19	28	47,53	499	0,13	13,55	1,39	0,44	0,16	46,69	41,17	192,11	5,63	614,35	47,37	0,03	16,8				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02				111	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ГТК			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68						ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	705	27,26	37	89,75	808	0,48	0,96	22,52	0,54	0,32	54,25	168,79	426,79	9,59	638,82	143,1	0,03	17,1				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01				338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64					406	2015
Итого за Полдник	360	3,77	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,04	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01	0				
Итого за день	1570	42,22	69	192,31	1590	0,71	24,51	30,78	1,04	0,52	139,26	231,99	674,33	20,59	1810,27	212,1	0,07	33,9				

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ГТК			
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26						1 У П. П. И. - д. 2015
Итого за Завтрак	500	22,16	27	86,46	675	0,23	1,02	20,8	0,36	0,17	40,7	44,33	220,91	4,19	343,01	123,1	0,04	10,2				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	10,01	79	0,07	15,4	0,24		0,31	35,04	19,32	40,45	1,3	264,08	68,38	0,02	0,05	82	2015		
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	?,з	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015		

Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	700	17,5	38	81,4	747	0,23	16,53	28,41	0,62	0,5	42,89	51,08	318,06	4,12	680,75	211,8	0,03	19,4	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338
Выпечное изделие	60	3,64	1	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406
Итого за Полдник	360	3,64	1	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	3,17	557,1	21,64	0,01	0	
Итого за день	1560	43,3	66	229,44	1730	0,56	27,55	56,08	1,04	0,73	121,91	117,44	594,4	11,48	1580,86	356,6	0,08	29,7	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		
Завтрак																			
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ТУ Ю.Л.Л.П. 0024Х36307
Итого за Завтрак	521	14,71	29	63	572	0,28	30,59	27,06	0,45	0,26	80,57	68,51	255,65	4,77	1065,18	116,6	0,05	13,6	
Обед																			
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,9	0,02	14,99	265
Компот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115	0,01	4			0,01	6,88	3,6	4,4	0,88	111,92	0,8			342
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	705	17,95	31	104,04	776	0,32	23,9	2,85	0,4	0,18	81,54	93,5	332,04	6,48	993,64	230	0,05	15,1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ
Фрукт 1 шт	130	0,37		9,63	43	0,02	4,67			0,02	17,75	11,21	14,95	1,87	144,83	0,93	0,01		338
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК
Итого за Полдник	390	3,98	12	53,45	346	0,04	4,67	0	0	0,04	32,49	19,52	31,83	4,71	387,64	2,95	0,01	0	
Итого за день	1616	36,64	72	220,49	1694	0,64	59,16	29,91	0,85	0,48	194,6	181,53	619,52	15,96	2446,46	349,5	0,11	28,6	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		
Завтрак																			
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34			222
Соус из кураги	30	0,16		4,53	19						0,06				0,09				626
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25		8,24	0,82	25,25				376
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ Ю.Л.Л.П. 0174Х16107
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338
Итого за Завтрак	515	21,21	10	65,8	444	0,12	10,72	42,37	0,28	0,17	89,82	28,94	128,3	4,3	445,17	7,06	0,01	0	
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102
Жаркое по-домашнему 24/176гр (говяд. коне.	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,5	0,07	0,01	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077-84
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901 2014
Итого за Обед	710	20,26	17	97,56	670	1,45	50,06	5,4	0,05	1,86	44,93	57,1	315,16	7,16	1734,6	183	0,1	0,08	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01	0	

Итого за день	1585	45,51	31	224,94	1422	1,67	70,78	54,64	0,39	2,09	173,07	108,07	498,89	16,83	2736,87	211,7	0,12	0,08		
---------------	------	-------	----	--------	------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	---------	-------	------	------	--	--

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015
Макаронь отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.7.1.1-0024836307
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901-2004
Итого за Завтрак	500	22,42	28	82,89	660	0,23	2,67	41,07	0,08	0,17	39,99	40,25	210,17	3,88	368,57	119,6	0,1	0,02		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианс	200	1,48	4	7,45	68															
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ГТК	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	700	21,06	30	87,56	709	0,17	1,12	27,48	0,38	0,07	37,24	57,2	253,02	4,27	281,43	84,39	0,03	10,2		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	130	0,37		9,63	43	0,02	4,67			0,02	17,75	11,21	14,95	1,87	144,83	0,93	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	390	4,14	4	54,86	279	0,09	4,67	6,87	0,06	0,06	40,07	24,24	59,38	5,04	423,93	20,57	0,01	0		
Итого за день	1590	47,62	62	225,31	1648	0,49	8,46	75,42	0,52	0,3	117,3	121,69	522,57	13,19	1073,93	224,6	0,14	10,3		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	425,66	592	2165,71	1611,3	8,16	441,15	785,01	9,1	9,21	1786,02	1645,13	5888,05	152,63	20300,26	2853,37	1,08	193		
Среднее значение за период	42,566	59,2	216,571	1611,3	0,816	44,115	78,501	0,91	0,921	178,602	164,513	588,805	15,263	2030,026	285,337	0,108	19,3		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	172,63	249	665,87	5707	2	126,43	530,4	5,52	2,33	754,79	490,65	2224,46	43,29	5891,04	806,93	0,37	84,7		
Среднее значение за период	17,263	24,9	66,587	570,7	0,2	12,643	53,04	0,552	0,233	75,479	49,065	222,446	4,329	589,104	80,693	0,037	8,47		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	213,03	290	946,1	7350	5,28	225,38	199,65	3,1	6,34	659,69	939,2	3170,49	64,16	9177,14	1867,42	0,61	108		
Среднее значение за период	21,303	29	94,61	735	0,528	22,538	19,965	0,31	0,634	65,969	93,92	317,049	6,416	917,714	186,742	0,061	10,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	40	53	553,74	3056	0,88	89,34	54,96	0,48	0,54	371,54	215,28	493,1	45,18	5232,08	179,02	0,1	0		
Среднее значение за период	4	5,3	55,374	305,6	0,088	8,934	5,496	0,048	0,054	37,154	21,528	49,31	4,518	523,208	17,902	0,01	0		

Нормативная документация:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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