

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 30

Сотеев И. В.



Заместитель директора ООО "Промлит" Духовнов А.В.



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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мг			F, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,69	0	45,17	266	0,17	1,48	42,5	0,13	0,19	149,32	48,78	191,94	1,11	238,11	81,53	0,02	175	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,62	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			1910 2111-10348333/07
Фрукт 1 шт	100	0,4	9,8	47	0,03	10				0,02	18	9	11	2,2	278	2	0,01	338	2015
Итого за Завтрак	600	10,54	0	85,62	473	0,25	11,56	42,5	0,13	0,24	177,17	70,66	236,68	4,73	500,66	84,61	0,02		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курицей 200/10	210	5,29	2	13,68	93	0,05	0,84	0,22		0,64	16,99	5,67	46,37	0,57	76,87	57,72	0,02	111	2015
Тфтели мясные с соусом 70/50	120	9,82	2,9	9,91	290	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	16,29	20,14	121,73	1,91	233,68	41,26	0,01	13,57	77К
Рис отварной	150	3,05	5	40,17	224	0,04	26,00		0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,56		31,82	130	0,6	6,36	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	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 31877-84
Итого за Обед	720	21,12	30	107,84	797	1,03	3,77	31,45	0,46	1,42	56,53	69,03	287,29	6,88	431,46	161,98	0,03	13,57	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			26,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		6,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01	308	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	149	0,05	6,87	0,06		0,02	8,32	5,03	30,43	0,27	39,1	17,64		406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	56,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	257,1	21,64	0,01		
Итого за день		35,83	43	248,29	1 553	1,38	25,33	80,82	0,65	1,72	272,02	161,14	579,39	16,98	1 569,22	248,23	0,07	13,57	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
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	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	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 10.71.11-0024836307
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	1 057,19	99,77	0,04	17,09		
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	100,14	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	0,3	34,42	22,43	0,55	0,55	94,22	58,48	268,8	6,76	783,78	249,09	0,04	17,53		
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			
Итого за день		41,79	74	220,23	1 731	0,69	70,48	56,51	1,16	0,87	205,24	149,45	597,47	17,12	2 398,07	370,5	0,09	34,62		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, 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 натуральные свежие	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 10.71.11-0074836307
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						ГОСТ 24901-2014
Итого за Завтрак	500	15,18	35	59,62	617	0,17	18,55	1,5	0,44	0,17	42,41	57,14	205,97	4,33	530,16	47,11	0,02	16,76		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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. конс.)	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	106,45	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	0,7	51,88	13,07	0,12	0,67	102,34	106,08	348,8	6,73	1 809,85	206,89	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	2,4		0,04	30,74	17,31	27,88	5,04	520,81	4,02	0,01			
Итого за день		41,77	62	230,76	1 659	0,92	80,43	16,97	0,56	0,88	175,49	180,53	582,65	16,1	2 860,82	258,02	0,14	16,84		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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 10.71.11-0024836307	
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	137,24	41,26	280,52	6,29	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	0,55	22,74	43,49	0,08	0,7	90,04	192,59	432,5	9,95	922,64	168,18	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				
Итого за день		48,29	51	184,25	1 415	0,82	43,33	355,26	2,57	1,33	265,6	255,88	768,45	21,61	2 023,48	248,53	0,16	0,13			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, 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	ТТК		
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	100,14	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				ТУ 10.71.11-0024836307	
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675	0,23	1,12	21,6	0,36	0,17	48,4	44,33	220,91	4,19	343,01	123,07	0,04	10,24			
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	142,86	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	0,4	0,57	79,01	93,35	331,53	6,22	900,17	228,94	0,05	15,06			
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				
Итого за день		44,19	62	230,99	1 671	0,63	31,12	31,32	0,82	0,8	165,73	159,71	607,87	15,78	1 800,28	373,65	0,1	25,3			

1 день, 2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Ёжики 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		
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 10.71.11-0024836307	
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	12,69	28	47,53	499	0,13	13,55	1,39	0,44	0,16	46,69	45,57	192,11	5,63	614,35	47,37	0,03	16,76			
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 рубленный	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	ТТК		
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	59,65	178,46	426,79	9,59	638,82	143,08	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	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				
Итого за день		44,12	69	192,31	1 590	0,71	24,51	30,78	1,04	0,54	144,66	246,06	674,33	20,59	1 810,27	212,09	0,07	33,86			

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	Мg, 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	ТТК	
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	100,14	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				ГОУ 10.71.11-0024836307
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675	0,23	1,12	21,6	0,36	0,17	48,4	44,33	220,91	4,19	343,01	123,07	0,04	10,24		
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	2,3	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	19,2	38	81,4	747	0,23	16,63	28,41	0,62	0,5	77,93	78,5	318,06	6,42	680,75	211,84	0,03	19,44		
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			
Итого за день		45,6	69	229,44	1 730	0,56	27,75	56,88	1,04	0,73	164,65	144,86	594,4	15,98	1 580,86	356,55	0,08	29,68		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, 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	2015
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	2015
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 10.71.11-0024836307
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	1 065,18	117,69	0,05	13,57		
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	142,86	0,02	14,99	265	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	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	0,58	81,54	93,5	332,04	6,48	993,64	230,02	0,05	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Груша 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	3,61	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	2,4		0,04	32,49	19,52	31,83	4,71	387,64	2,95	0,01			
Итого за день		36,64	72	220,49	1 694	0,64	59,16	32,31	0,85	0,88	194,6	181,53	619,52	15,96	2 446,46	350,66	0,11	28,63		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, 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	2015
Соус из кураги	30	0,16		4,53	19						0,06				0,09				626	2013
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	20	1,5	1	10,28	52	0,03					0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.11-0024836307
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	515	22,71	10	65,8	444	0,12	10,72	42,37	0,28	0,17	94,22	35,54	128,3	4,3	445,17	7,06	0,01			
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. конс.)	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	106,45	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	2015
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 без крема	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	109,46	670	1,45	50,06	8,8	0,05	1,86	91,47	103,84	315,16	8,76	1 734,6	183,01	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	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			
Итого за день		47,01	31	236,84	1 422	1,67	70,78	58,04	0,39	2,09	224,01	161,41	498,89	18,43	2 736,87	211,71	0,12	0,08		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, 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
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	100,14	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 10.71.11-0024836307
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901-2014
Итого за Завтрак	500	22,62	28	82,89	660	0,23	2,67	41,07	0,08	0,17	45,49	40,25	210,17	3,88	368,57	119,59	0,1	0,02		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский 200	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	ТТК	
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 20777-84
Итого за Обед	700	21,06	30	87,56	709	0,17	1,12	27,48	0,38	0,18	37,24	57,2	253,02	4,27	329,03	84,39	0,03	10,23		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Груша 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			
Итого за день		47,82	62	225,31	1 648	0,49	8,46	75,42	0,52	0,41	122,8	121,69	522,57	13,19	1 121,53	224,55	0,14	10,25		

ООО "Промпит"

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	433,06	595	2 218,91	16 113	8,51	441,35	794,31	9,6	10,25	1 934,8	1 762,26	6 045,54	171,74	20 347,86	2 854,49	1,08	192,96
Среднее значение за период	43,31	59,5	221,89	1 611,3	0,85	44,14	79,43	0,96	1,03	193,48	176,23	604,55	17,17	2 034,79	285,45	0,11	19,3

ООО "Промпит"

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	177,53	249,00	687,57	5707,00	2,10	126,53	531,20	5,52	2,34	793,29	515,95	2224,46	47,30	5891,04	808,05	0,37	84,71
Среднее значение за период	17,75	24,90	68,76	570,70	0,21	12,65	53,12	0,55	0,23	79,33	51,60	222,45	4,73	589,10	80,81	0,04	8,47

ООО "Промпит"

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	214,73	290,00	958,00	7350,00	5,53	225,48	203,35	3,60	7,35	769,97	1031,03	3313,98	72,06	9224,74	1867,42	0,61	108,25
Среднее значение за период	21,47	29,00	95,80	735,00	0,55	22,55	20,34	0,36	0,74	77,00	103,10	331,40	7,21	922,47	186,74	0,06	10,83

ООО "Промпит"

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	40,80	56,00	573,34	3056,00	0,88	89,34	59,76	0,48	0,56	371,54	215,28	507,10	52,38	5232,08	179,02	0,10	0,00
Среднее значение за период	4,08	5,60	57,33	305,60	0,09	8,93	5,98	0,05	0,06	37,15	21,53	50,71	5,24	523,21	17,90	0,01	0,00

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.Лапиной 2004г.