

"Согласовано"
 Директор, МОУ СШ № 30



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
 «Комбинат Социального Питания»
 Щеролькова Н.В.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 220/10	230	7,27	12	37,07	285	0,15	1,51	63,24	0,21	0,2	153,26	43,19	184,91	1	234,63	55,68	0,02		175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15	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				
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	575	15,9	20	81,86	567	0,57	31,48	242,54	2,16	0,8	397,68	101,09	390,51	5,28	650,88	66,8	0,03	1,45		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд.конс.)	260	8,43	3	19,46	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,16	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03	0,07	102	2015
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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	
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	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	
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Итого за Обед	801	33,49	28	106,24	825	0,59	15,16	51,01	0,12	0,64	105,26	82,68	362,84	7,97	848,05	219,8	0,11	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16		
Итого за день		60,97	60	254,01	1 813	1,3	55,31	380,01	2,7	1,63	754,57	226,86	953,14	20,29	2 079,67	313,38	0,16	4,71		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	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				
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	
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31					
Итого за Завтрак	570	19,53	17	78,35	550	0,36	33,84	43,56	0,29	0,31	139,02	95,7	340,26	3,86	1 325,77	218,84	0,05				
Обед																					
Рассольник ленинградский с юрой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	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	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			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	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
Итого за Обед	821	25,98	40	109,03	909	0,36	18,16	44,56	0,65	0,62	89,1	102,7	414,05	7,02	973,76	242,3	0,06	19,46			
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			ТТК	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
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		49,64	70	243,94	1 823	0,78	65	90,52	0,94	0,98	263,66	218,41	785,49	16,58	2 903,74	465,76	0,12	19,46			

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему 200 (свинина)	200	14,29	29	29,6	436														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				
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04					0,01	5,94	6,91	22,95	0,54	35,37	0,97			
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5				0,17	
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	572	18,5	37	78,66	721	0,11	41,9	0,02		0,05	49,71	25,43	50	1,47	231,28	0,97	0,17			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	265	3,02	3	8,82	72	0,11	25,88	1,34	0,01	0,41	41,08	21,61	59,33	1,39	311,1	76,38	0,02	0,07	88	2015
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	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	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76				
Итого за Обед	817	25,96	26	118,4	811	1,42	28,64	31,56	0,22	1,89	99,16	217,66	413,12	12,02	830,13	188,34	0,05	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17		
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за день		58,97	79	272,13	2 052	1,73	112,51	129,81	0,63	2,11	430,6	282	679,4	17,41	1 574,28	228,22	0,4	7,9		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-ту- ры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Биточек "Школьный"	80	14,35	17	11,73	257	0,08	1,1			0,12	15,47	20,87	140,35	1,94	33,35	28,39			ТТК		
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	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			377	2015	
Чай с лимсоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
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				
Итого за Завтрак	609	23,61	24	94,78	684	0,27	16,2	20,8	0,08	0,2	71,11	56,79	241,61	7,47	537,18	132,17	0,02	0,01			
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	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					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	800	24,41	37	101,95	836	0,36	16,71	2,84	0,46	0,69	89,79	106,18	395,47	7,31	836,81	228,98	0,04	17,11			
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			ТТК	
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
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		52,15	74	253,29	1884	0,69	45,91	26,04	0,54	0,94	196,44	182,98	668,26	20,48	1978,2	365,77	0,07	17,12			

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
					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
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
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	12	0,41		0,68	4	0,01	1,2			0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88				306	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			
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
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	557	22,91	27	95,4	715	0,19	4,13	54,74	0,12	0,19	40,87	66,21	274,63	3,5	393,37	94,26	0,1	0,02		
Обед																				
					112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
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	53	3,5	1	17,7	92	0,1				0,04	9,54	10,07	46,11	2,12	72,08	2,97				
Итого за Обед	803	22,63	38	94,93	815	0,47	54,46	42,7	0,52	0,72	141,7	98,31	373,99	7,49	1 619,87	203,05	0,1	14,88		
Полдник																				
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16		
Итого за день		57,12	77	256,24	1 951	0,8	67,26	183,9	1,06	1,1	434,2	207,61	848,41	18,03	2 593,98	324,09	0,22	18,06		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Бризоль куриная	80	19,06	14	5,06	225	0,07	1,25	35,06	0,31	0,17	22,9	15,37	147,71	0,53	162,12	36,29	0,09	0,02	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
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	
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК		
Итого за Завтрак	579	33,42	24	111,42	793	0,56	3,49	74,82	0,54	0,44	98,13	204,34	477,45	8,35	640,28	129,48	0,11	0,04			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	265	8,64	4	20,12	154	0,2	23,71	25,34	0,22	0,49	34,88	36,51	130,24	1,98	723,83	77,65	0,07	0,07	97	2015	
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015	
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	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	20	1,32		6,69	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
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					
Итого за Обед	805	32,71	21	112,31	782	0,62	23,86	73,31	1,16	2,1	106,23	81,05	479,93	10,45	1 038,28	322,25	0,24	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003	
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48			
Итого за день		60,64	61	298,8	2 095	1,38	69,32	246,36	2,11	2,71	486,09	324,3	1 173,66	22,72	2 191,43	490,64	0,53	3,62			

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	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		
Макарони 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	
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			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						
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	611	20,48	35	98	787	0,25	7,1	22,1	0,54	0,2	71,42	60,93	246,98	7,56	582,7	125,86	0,02	17,1			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд. конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	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	
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	808	29,92	31	109,1	839	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	87,57	99,7	370,1	6,79	683,93	229,76	0,04	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01				
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003	
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16			
Итого за день		61,98	78	273,01	2 047	0,86	32,65	141,98	1,09	1,02	410,62	203,72	816,87	21,39	1 847,37	382,4	0,08	20,33			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
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	
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	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13	0,45		0,73	4	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	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	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				ТТК	
Итого за Завтрак	574	24,11	38	101,94	834	0,49	2,67	37,05	0,74	0,37	90,96	182,96	446,74	9,12	714,46	161,69	0,02	19,4			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015	
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
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	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3					
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
Итого за Обед	802	22,2	39	108,66	880	0,56	58,4	33,71	2,12	0,77	119,61	112,23	408,87	7,64	1 963,28	192,4	0,24	14,88			
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				
Слойка с конфитуром	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	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		50,44	90	267,16	2 078	1,11	74,07	73,16	2,86	1,19	246,11	315,2	886,79	22,46	3 281,95	358,71	0,27	34,28			

3 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																					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	7,66	7	36,68	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	188,1	1,35	232,44	62,87	0,01		182	2015	
Бутерброд с сыром 18/23	41	6,41	5	11,82	122	0,04	0,13	51,84	0,17	0,07	163,46	13,89	109,55	0,64	45,97	0,83		2,61	3	2004	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	560	18,6	16	83,01	563	0,64	31,34	238,5	2,13	0,8	453,09	109,29	434,25	5,77	659,66	74,1	0,02	2,61			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	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	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57					
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				
Итого за Обед	853	22,66	31	104,73	797	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,21	113,29	389,41	9,49	1 487,45	224,25	0,09	15,06			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003	
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48			
Итого за день		55,77	63	262,81	1 880	1,23	113,25	363,86	2,94	1,65	840,03	261,49	1 039,94	19,18	2 659,98	337,26	0,29	21,15			

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																					
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	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		
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	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16	0,26		1,62	8	0,02	1,6			0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84				306	2015	
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			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						
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				
Итого за Завтрак	653	14,68	22	89,92	614	0,19	17,08	28,3	0,22	0,14	66,25	66,47	193,5	5,72	610,88	100,99	0,02	4,33			
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	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	
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	800	31,88	26	120,91	853	1,25	20,14	61,46	0,1	1,85	91,67	77,75	348,35	8,25	941,88	229,15	0,17	0,11			
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				
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		
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		50,69	61	267,39	1 831	1,5	50,22	92,16	0,32	2,04	193,46	164,23	573,03	19,67	2 156,97	334,76	0,2	4,44			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	20	0,22		0,04	2		1	1			4,6	2,8	4,8	0,12	28,2				70	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2		10,03	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	551	21,61	34	68,96	667	0,33	34,47	56,18	0,14	0,31	96,55	74,09	287,73	4,4	1 161,57	114,12	0,11	0,01			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной 255/10	255	3,35	4	12,87	102	0,1	19,29	11,3	0,02	0,41	54,1	26,54	70,62	1,69	358,51	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	226,03	122,58	0,17	0,03	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	11	0,39		0,62	4														306	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	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24					
Итого за Обед	801	30,43	22	96,81	718	0,76	19,44	59,27	0,96	2,17	122,23	221,44	602,26	15,12	983,29	283,81	0,22	0,12			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01				
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003	
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16			
Итого за день		63,62	68	231,68	1 806	1,23	62,58	201,91	1,52	2,67	470,41	338,62	1 089,78	26,56	2 725,6	424,71	0,35	3,29			

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	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	496	2004	
Макаронные изделия отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
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	
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	634	32,52	21	107,88	754	0,37	43,2	57,37	0,36	0,28	108,03	71,48	329,61	4,89	546,37	165,58	0,29	0,04			
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем, мясом (говяд.конс.)	255	2,91	3	8,49	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	2015	
Котлета рыбная	100	13,46	8	18,56	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			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	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68					
Слойка "Бантик"	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК		
Итого за Обед	807	25,6	24	118,05	790	0,36	27	34,55	0,28	0,55	111,43	116,1	400,58	5,29	787,91	342,08	0,02	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003	
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48			
Итого за день		72,63	61	301	2 064	0,93	112,17	190,15	1,07	1	501,19	226,49	946,47	14,1	1 847,15	546,57	0,49	3,59			

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	714,62	842	3 181,46	23 324	13,54	860,25	2 119,86	17,78	19,04	5 227,38	2 951,91	10 461,24	238,87	27 840,32	4 572,27	3,18	157,95
Среднее значение за период	59,55	70,17	265,12	1 943,67	1,13	71,69	176,66	1,48	1,59	435,62	245,99	871,77	19,91	2 320,03	381,02	0,27	13,16

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.