

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 30

Сидорова Н.В.
" 09 " 01 20 23 г.



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
"ООО Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

Щеголькова Н.В.
20 01 23 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							№ 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																					
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	
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					
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	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				
Итого за Завтрак	600	16,02	21	84,99	581	0,58	33	242,54	2,16	0,81	403,46	104,74	395,38	5,89	698,05	67,1	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	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	
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	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Итого за Обед	733	30,95	28	103,46	793	0,55	15,26	47,01	0,11	0,62	95,37	74,32	331,73	6,25	823,75	199,78	0,1	0,09			
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	0,63	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		58,55	61	254,36	1795	1,27	56,93	376,01	2,69	1,62	750,46	222,15	926,9	19,18	2 102,54	293,66	0,15	4,7			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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	
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	30	0,34		0,07	3	0,01	1,5	1,5		0,01	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3			70	2015		
Батон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33					
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			ТТК		
Итого за Завтрак	557	19,83	16	80,11	551	0,34	28,89	38,46	0,27	0,29	133,12	93,72	331,95	3,86	1 196,79	204,36	0,04				
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 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	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111				0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	778	23,88	45	96,65	892	0,29	18,16	39,25	0,63	0,61	79,73	86,91	369,16	6,16	919,44	228,89	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				
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		47,84	74	233,32	1 807	0,69	60,05	80,11	0,9	0,95	248,39	200,64	732,29	15,72	2 720,44	437,87	0,11	19,46			

3 день, 1 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																				
Омлет натуральный с маслом 150/5	155	15,91	24	2,99	293	0,1	0,56	347,75	2,74	0,58	122,45	20,02	263,14	2,96	224,92	56,1		0,03	210	2015
Бутерброд с сыром 16/26	42	6,11	5	13,36	123	0,05	0,11	46,08	0,15	0,06	146,52	14,18	102,1	0,68	48,14	0,94		2,32	3	2004
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
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	542	22,74	30	44,12	538	0,19	13,77	393,83	2,89	0,68	295,02	50,3	387,78	7,32	659,71	59,64	0,01	2,35		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 205/10	215	2,72	2	7,17	59	0,09	23,52	1,23	0,01	0,32	35,77	18,21	50,96	1,16	257,79	59,04	0,02	0,05	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	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
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	38	2,51		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
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 Обед	793	24,18	25	129,05	836	1,39	26,42	41,81	0,35	1,84	123,42	188,5	395,78	11,16	795,5	178,02	0,04	4,39		
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		61,43	71	248,24	1 894	1,78	82,16	533,87	3,65	2,69	700,17	277,71	999,84	22,4	1 968,08	276,57	0,23	10,22		

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		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 "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		
Макаронные 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 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						
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 свининой	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				
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		52,15	74	253,29	1 884	0,69	45,91	26,04	0,54	0,94	196,44	182,98	668,26	20,48	1 978,2	365,77	0,07	17,12			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ 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																					
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	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 (горошек зеленый консервированный)	17	0,59		0,96	6	0,02	1,7			0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83			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					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	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	534	22,48	26	88,66	678	0,2	4,63	49,42	0,1	0,19	40,02	62,44	262,56	3,46	389,89	82,18	0,1	0,02			
Обед																					
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	ГТК		
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	
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	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Булочка с конфитюром 50 гр	50	3,78	4	25,71	154																
Итого за Обед	793	23,77	40	106,2	887	0,37	49,26	37,35	0,5	0,67	126,61	85,97	328,18	6,02	1 427,32	186,46	0,09	14,88			
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		57,83	78	260,79	1 986	0,71	62,56	173,23	1,02	1,05	418,26	191,5	790,53	16,52	2 397,95	295,42	0,21	18,06			

1 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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		
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	
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					
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	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	
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62					
Батончик к чаю	23	1,73	1	11,82	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83					
Итого за Обед	757	29,47	24	105,92	762	0,49	17,98	28,09	0,11	0,62	85,59	97,47	366,45	6,16	678,83	218,25	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		533	2003	
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			
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		61,53	71	269,83	1970	0,88	33,75	136,65	1,07	1,01	408,64	201,49	813,22	20,76	1842,27	370,89	0,08	20,33			

2 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 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	60,74	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	210	3,33	2	15,88	96														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	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	
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	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4					
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	703	19,81	40	95,4	824	0,31	29,73	28,29	0,5	0,27	75,67	61,35	265,03	4,6	1 081,84	105,18	0,05	14,81			
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		48,05	91	253,9	2 022	0,86	45,4	67,74	1,24	0,69	202,17	264,32	742,95	19,42	2 400,51	271,49	0,08	34,21			

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																				
	204	7,66	7	36,68	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	186,1	1,35	232,44	62,87	0,01		182	2015
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	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
Бутерброд с сыром 18/23	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,58	164,25	9			382	2015
Какао с молоком витаминизированное	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Груша 1 шт																				
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																				
	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
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	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
Плов со свиной	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
Хлеб ржаной	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			
Яблоко 1 шт															1 487,45	224,25	0,09	15,06		
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																				
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	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			
Мандарин 1 шт	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
Рулет Эстонский с сыром	100																			
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			Se, мг	
Завтрак																					
					202	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК		
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	224	0,04		26,66	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	8	0,02	1,6			0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84				306	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16	0,26		1,62	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	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			
Итого за Завтрак	653	14,68	22	89,92																	
Обед																					
					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	
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	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	
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Сок	200			20,2	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	684	0,4	19,5	52,13	0,09	0,62	91,84	69,94	316,46	7,8	1 100,62	208,08	0,15	0,09			
Итого за Обед	733	26,83	24	88,36																	
Полдник																					
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56																	
Итого за день		45,64	59	234,84	1 662	0,65	49,58	82,83	0,31	0,81	193,63	156,42	541,14	19,22	2 315,71	313,69	0,18	4,42			

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	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
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	30	0,34		0,07	3	0,01	1,5	1,5		0,01	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3				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	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	530	20,89	33	64,06	635	0,3	29,77	51,33	0,12	0,29	88,94	68,52	269,57	4,17	1 022,61	99,17	0,1	0,01		
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, мясом и сметаной 205/10	205	2,98	4	10,37	86	0,09	15,44	11,24	0,02	0,33	45,34	21,72	60,52	1,37	292,48	69,28	0,02	0,05	82	2015
Печень по-строгановски 45/45	90	12,66	10	6,82	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	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 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
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18				
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	706	27,8	24	91,85	696	0,65	15,58	53,68	0,91	1,98	103,28	184,31	522,58	12,82	826,78	241,51	0,19	0,09		
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		60,37	69	221,82	1 752	1,09	54,02	191,47	1,45	2,46	443,85	295,92	991,94	24,03	2 430,13	367,46	0,31	3,26		

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	549,16	711	2 493,2	18 652	9,85	603,61	2 031,81	15,81	13,87	4 402,04	2 254,62	8 247,01	196,91	22 815,81	3 330,08	1,71	152,93
Среднее значение за период	54,92	71,1	249,32	1 865,2	0,99	60,36	203,18	1,58	1,39	440,2	225,46	824,7	19,69	2 281,58	333,01	0,17	15,29

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.