



"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 30

30.08.2022 г.



"Утверждаю"
Директор
ООО "Промрит" Лукьянов А.В.

30.08.2022 г.

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						№ 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, мкг			F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6,2	11	35,49	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	165,35	0,9	191,37	49,22	0,01	175	2015	
Какао с молоком витаминизированное	180	3,57	3	18,08	118	0,32	20,61	135,45	1,67	0,47	112,88	27,9	104,58	0,88	147,83	8,1		382	2015	
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,97	24,65	0,58	37,99	1,04		TY 10.71.1		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	19,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	579	12,41	15	80,33	512	0,52	27,53	193,45	1,87	0,67	261,96	88,69	302,98	4,66	555,44	59,51	0,02			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	260	5,81	3	15,86	113	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тестели 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	
Рис отварной	190	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
Напиток из смеси сухих фруктов	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	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ 2077-	
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			TY 10.71.1	
Итого за Обед	805	22,07	33	124,34	897	1,09	4,27	36,64	0,48	1,75	64,52	80,33	314,33	7,24	461,81	188,24	0,04	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,01	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Вяленое 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	420	4,23	4	57,08	289	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,75	0,01			
Итого за день		39,61	52	261,75	1687	1,7	37,55	237,16	2,41	2,49	370,68	185,85	680,14	17,37	1474,8	268,54	0,07	13,64		

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																					
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		
	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	
Картофельное пюре	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		71	2015	
Овощи натуральные свежие	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1		
Батон йодированный																					
Итого за Завтрак	555	19,81	28	70,77	616	0,33	32,28	35,06	0,39	0,31	90,89	77,01	294,23	4,69	1 216,76	112,97	0,09	10,23			
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 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	
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 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-		
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 10.71.1		
Итого за Обед	805	25,2	39	102,14	869	0,37	30,63	26,58	0,61	0,59	105,38	73,17	324,1	7,77	779,36	277,33	0,05	19,48			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015	
Выпечное изделия	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015	
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01			
Итого за день		51,98	75	227,53	1 810	0,81	68,66	134,01	1,6	1,08	254,49	179,83	726,11	18,52	2 485,99	421,13	0,15	29,72			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/70	190	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,06	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	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			ТУ 10.71.1		
Булочка Домашняя	100	9,02	9	57,43	351	0,13		15,35	0,14	0,05	20,97	12,76	76,1	0,92	98,66	47,12	0,01		424	2015	
Итого за Завтрак	550	21,82	38	92,59	800	0,25	11,49	16,83	0,58	0,2	57,78	58,4	265,88	4,71	534,01	101,27	0,03	16,76			
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015	
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08		0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	0,1	0,02	290	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	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223	0,27		15,27	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015	
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			ГОСТ 2077-		
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 10.71.1		
Итого за Обед	822	42,03	17	108,58	778	0,82	17,09	25,59	0,09	0,78	102,73	241,25	555,63	11,46	1 119,84	175,66	0,17	0,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделия	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		67,98	68	257,73	1 942	1,13	41,58	44,82	0,67	1,03	196,05	319,66	852,69	21,87	2 258,06	281,55	0,21	16,87			

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																					
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		
Рис отварной с овощами	150	3,49	8	34,9	223	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		450	2003	
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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115		0,55				0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	552	17,09	36	96,76	776	0,18	3,11	41,94	0,51	0,17	53,45	64,8	245,26	4,2	391,48	127,2	0,02	13,57			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015	
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 250/30 (говяд.)	280	12,67	6	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК		
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-		
Пирог "Манник"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01		ТТК		
Итого за Обед	840	24,37	20	129,5	800	0,66	67,76	24,44	0,18	0,78	133,41	120,68	433,26	6,55	2 217,32	222,68	0,15	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015	
Выпечное изделия	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015	
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01			
Итого за день		48,43	64	280,88	1 901	0,95	76,62	138,75	1,29	1,13	245,08	215,13	786,3	16,81	3 098,67	380,71	0,18	13,66			

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	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		
Макаронные 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 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015	
Батон йодированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08				0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11			
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	
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ГОСТ 2077-		
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 10.71.1		
Итого за Обед	806	21,19	35	105,24	827	0,33	32,35	2,39	0,46	0,61	111,33	115,56	368,3	7,74	934,18	252,2	0,05	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015	
Выпечное изделия	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	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01				
Итого за день		47,92	74	262,84	1 929	0,69	41	35,36	1,07	0,85	211,06	194,89	682,21	18,62	1 805,01	417,95	0,08	34,21			

6 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																				
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
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 свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Батон йодированный	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	605	29,5	22	86,52	664	0,42	35,36	69,82	0,4	0,4	121,7	101,45	404,01	5,67	1 314,12	136,28	0,16	0,02		
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
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
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	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			ГОСТ 2077-	
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 10.71.1	
Итого за Обед	801	32,2	26	107,55	801	0,49	26,52	72,73	0,09	0,68	88,91	82,83	372,15	6,92	1 061,67	220,02	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделия	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		65,83	61	250,63	1 829	0,97	74,88	144,95	0,49	1,13	246,15	204,29	807,34	18,29	2 980	360,92	0,33	0,11		

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	
Макароны отварные	200	8,46	6	53,99	303	0,14		27		0,05	28,43	12,96	71,05	1,64	95,34	134,44	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
Батончик к чаю	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	557	22,57	36	100,59	817	0,27	2,1	28,3	0,46	0,18	55,36	50,02	248,86	5,35	406,01	158,97	0,02	17,11		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	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	
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		0,38	3,4			1,22	2,6	4,2		8				349	2015
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Обед	802	28,29	40	124,33	969	1,37	4,27	30,05	0,45	1,89	70,43	206,98	444,59	11,88	682,43	187,06	0,06	13,66		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Выпечное изделия	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	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		55,09	80	282	2 074	1,73	12,12	65,22	0,97	2,14	169,96	283,83	756,28	22,7	1 545,79	366,82	0,09	30,77		

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																				
Ежки мясные с соусом 120/70	190	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,06	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	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			ТУ 10.71.1	
Булочка Домашняя	100	9,02	9	57,43	351	0,13		15,35	0,14	0,05	20,97	12,76	76,1	0,92	98,66	47,12	0,01		424	2015
Итого за Завтрак	550	21,82	38	92,59	800	0,25	11,49	16,83	0,58	0,2	57,78	58,4	265,88	4,71	534,01	101,27	0,03	16,76		
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2,13	6	12,87	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	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
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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ГОСТ 2077-	
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 10.71.1	
Итого за Обед	821	25,64	29	104,33	789	0,34	24,22	64,49	0,13	0,6	100,45	97,72	359,71	6,64	785,29	182,82	0,13	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Выпечное изделия	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		54,43	75	251,54	1 914	0,7	41,46	153,69	1,31	0,98	216,45	185,77	733,37	17,41	1 809,17	314,92	0,17	16,86		

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																				
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		0,05	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			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	36	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3			ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	556	19,82	19	88,09	606	0,33	34,48	40,48	0,25	0,27	112,83	91,1	312,21	3,74	1 256,41	202,94	0,05			
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
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	265	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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ГОСТ 2077-	
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 10.71.1	
Итого за Обед	811	25,28	36	112,16	875	0,51	25,39	2,39	0,46	0,63	106,66	126,76	405,49	8,63	1 075,29	241,01	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделия	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	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		49,23	68	256,81	1 845	0,9	72,87	45,27	0,71	0,95	255,03	237,87	748,88	18,07	2 935,91	448,57	0,11	17,1		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
	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	
Пудинг творожный	50	0,26		7,55	32						0,1				0,15				626	2013	
Соус из кураги	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	42	3,15	1	21,59	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51			ТУ 10.71.1		
Батон йодированный	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		338	2015	
Фрукт																					
Итого за Завтрак	587	24,58	11	83,07	529	0,17	13,72	42,37	0,28	0,19	103,9	45,5	150,3	5,4	557,45	8,45	0,01				
Обед																					
	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015	
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	280	12,67	6	41,9	272	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК		
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 250/30 (говяд.)	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2077-		
Хлеб ржаной	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01		ТТК		
Пирог "Манник"																					
Итого за Обед	845	25,13	20	136,59	833	1,46	65,94	27,84	0,18	2	132,11	123,85	433,21	8,84	2 184,44	222,08	0,15	0,08			
Полдник																					
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Сок в индивидуальной упаковке	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015	
Фрукт	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015	
Выпечное изделия																					
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01			
Итого за день		56,68	39	274,28	1 687	1,74	85,41	142,58	1,06	2,37	294,23	199	691,29	20,3	3 231,76	261,36	0,17	0,09			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
	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		
Биточек мясной "Сочный"	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	
Каша гречневая рассыпчатая	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	2015	
Овощи натуральные свежие	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	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ТУ 10.71.1		
Батон йодированный																					
Итого за Завтрак	566	26,72	29	93,27	745	0,51	11,12	26,07	0,37	0,34	56,48	210,46	423,55	9,17	699,83	96,21	0,05	10,25			
Обед																					
	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	
Щи из свежей капусты с картофелем	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	
Гуляш из птицы 50/50	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	
Макароны отварные	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	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2077-		
Хлеб ржаной	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Кондитерское изделие																					
Итого за Обед	810	28,13	29	105,1	806	0,37	32,33	47,83	0,09	0,59	94,87	63,3	289,11	6,55	722,03	216,42	0,14	0,11			
Полдник																					
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Сок в индивидуальной упаковке	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015	
Фрукт	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	
Выпечное изделия																					
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01				
Итого за день		59,08	62	255,45	1 839	0,97	49,2	80,77	0,52	1	195,52	300,59	775,49	21,19	1 879,21	333,42	0,2	10,36			

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
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 свежие	35	0,2		0,7	4	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		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	36	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3			ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Завтрак	586	29,87	29	94,11	752	0,4	32,56	67,33	0,4	0,39	111,63	94,82	386,13	5,31	1 258,45	136,03	0,16	0,02		
Обед																				
Свекольник 250	250	2,15	4	16,65	116	0,12	16,46	0,31		0,4	37,98	28,31	62,67	1,75	468,05	86,52	0,03	0,07	83	2015
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,62	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
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			389	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ГОСТ 2077-	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ТУ 10.71.1	
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				
Итого за Обед	810	22,55	33	122,37	898	0,43	18,99	26,66	0,45	0,59	108,16	83,94	315,21	9,48	1 023,25	252,54	0,04	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделия	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		56,55	75	273,04	2 014	0,89	64,55	96,39	0,85	1,03	255,33	198,77	732,52	20,49	2 885,91	393,19	0,21	13,66		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	652,81	793	3 134,48	22 471	13,18	665,9	1 318,97	12,95	16,18	2 910,03	2 715,48	8 972,62	231,64	28 390,08	4 249,08	1,97	197,05		
Среднее значение за период	54,4	66,08	261,21	1 872,58	1,1	55,49	109,91	1,08	1,35	242,5	226,29	747,72	19,3	2 365,84	354,09	0,16	16,42		

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.