

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ № 30

*С.Ф. С.А. Соболев*

30 08 2023 г.



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

30 08 2023 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	155,38	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	0,86	147,83	8,1		362	2015
Батончик «Чай»	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,98	37,99	1,04			
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,78			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01	338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>579</b>	<b>12,41</b>	<b>15</b>	<b>80,33</b>	<b>512</b>	<b>0,52</b>	<b>27,53</b>	<b>193,45</b>	<b>1,87</b>	<b>0,67</b>	<b>261,96</b>	<b>88,69</b>	<b>302,98</b>	<b>4,66</b>	<b>555,44</b>	<b>59,51</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронами, изделиями, укроп 200/10	210	5,23	21	12,68	63	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,57	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02	111	2015
Тестели Незные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	290	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	ГТК
Рис отварной	150	3,86	5	40,17	224	0,04	26,68		0,1	0,03	11,45	27,42	64,38	0,6	55,31	80,76		302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015
Хлеб ржаной	25	1,65		8,38	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ-2077-
Кондитарское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,91			0,02	0,02	0,11		8,16				ГОСТ-24901
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>21,23</b>	<b>37</b>	<b>114,73</b>	<b>982</b>	<b>1,01</b>	<b>3,77</b>	<b>31,46</b>	<b>0,46</b>	<b>1,41</b>	<b>53,85</b>	<b>66,2</b>	<b>274,34</b>	<b>6,28</b>	<b>411,22</b>	<b>161,14</b>	<b>0,03</b>	<b>13,57</b>	
<b>Полдник</b>																			
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	5,78			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	149	0,05		6,87	0,06	0,07	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>4,23</b>	<b>4</b>	<b>57,08</b>	<b>289</b>	<b>0,09</b>	<b>5,75</b>	<b>6,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>44,17</b>	<b>26,83</b>	<b>62,83</b>	<b>5,47</b>	<b>457,35</b>	<b>20,79</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,87</b>	<b>56</b>	<b>262,14</b>	<b>1 682</b>	<b>1,62</b>	<b>37,05</b>	<b>231,78</b>	<b>2,39</b>	<b>2,15</b>	<b>360,91</b>	<b>181,72</b>	<b>640,15</b>	<b>16,41</b>	<b>1 424,01</b>	<b>241,44</b>	<b>0,06</b>	<b>13,57</b>	

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	
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 свежие	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,23</b>	<b>27</b>	<b>66,65</b>	<b>588</b>	<b>0,29</b>	<b>27,08</b>	<b>31,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>84,65</b>	<b>72,47</b>	<b>280,82</b>	<b>4,51</b>	<b>1 086,16</b>	<b>98,06</b>	<b>0,08</b>	<b>10,23</b>		
<b>Обед</b>																				
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	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			ГОСТ 2077-	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12			ТУ 10.71.1	
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>22,49</b>	<b>39</b>	<b>97,04</b>	<b>826</b>	<b>0,33</b>	<b>32,73</b>	<b>22,58</b>	<b>0,6</b>	<b>0,57</b>	<b>96,73</b>	<b>63,63</b>	<b>292,55</b>	<b>6,22</b>	<b>760,99</b>	<b>257,4</b>	<b>0,04</b>	<b>19,47</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 изделие	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,97</b>	<b>8</b>	<b>54,62</b>	<b>325</b>	<b>0,11</b>	<b>5,75</b>	<b>72,37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>58,22</b>	<b>29,65</b>	<b>107,78</b>	<b>6,06</b>	<b>489,87</b>	<b>30,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,69</b>	<b>74</b>	<b>218,31</b>	<b>1 739</b>	<b>0,73</b>	<b>65,56</b>	<b>126,16</b>	<b>1,57</b>	<b>1,04</b>	<b>239,6</b>	<b>165,75</b>	<b>681,15</b>	<b>16,79</b>	<b>2 337,02</b>	<b>386,29</b>	<b>0,13</b>	<b>29,71</b>		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	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 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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>14,91</b>	<b>29</b>	<b>53,27</b>	<b>539</b>	<b>0,18</b>	<b>20,99</b>	<b>1,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>48,17</b>	<b>61,63</b>	<b>216,43</b>	<b>4,6</b>	<b>560,78</b>	<b>55,58</b>	<b>0,02</b>	<b>16,76</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным 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	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
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	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			ГОСТ 2077-	
<b>Итого за Обед</b>	<b>733</b>	<b>37,58</b>	<b>15</b>	<b>91,14</b>	<b>670</b>	<b>0,71</b>	<b>17,09</b>	<b>21,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,73</b>	<b>91,24</b>	<b>203,41</b>	<b>479,46</b>	<b>8,75</b>	<b>1 037,76</b>	<b>162,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>56,62</b>	<b>57</b>	<b>200,97</b>	<b>1 573</b>	<b>0,95</b>	<b>51,08</b>	<b>25,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,95</b>	<b>174,95</b>	<b>285,05</b>	<b>727,07</b>	<b>19,05</b>	<b>2 202,75</b>	<b>222,65</b>	<b>0,19</b>	<b>16,86</b>		



**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
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с сыром с маслом сливочным 135/15/5	155	18,18	24	2,64	302	0,09	0,6	347,8	2,57	0,56	241,32	23,19	310,55	2,82	214,22	55,63		2,21	211	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	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТУ 10.71.1	
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522</b>	<b>20,55</b>	<b>26</b>	<b>41,72</b>	<b>482</b>	<b>0,17</b>	<b>13,7</b>	<b>347,8</b>	<b>2,57</b>	<b>0,61</b>	<b>272,21</b>	<b>46,55</b>	<b>351,79</b>	<b>6,94</b>	<b>629,69</b>	<b>59,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2,21</b>		
<b>Обед</b>																				
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 24/176/30гр (говяд.)	230	10,17	5	33,64	218	0,32	38,83	8,09	0,05	0,21	50,82	61,28	205,81	2,66	1 248,98	106,45	0,07	0,01	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
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
<b>Итого за Обед</b>	<b>771</b>	<b>21,63</b>	<b>17</b>	<b>112,03</b>	<b>687</b>	<b>0,53</b>	<b>55,82</b>	<b>9,71</b>	<b>0,05</b>	<b>0,66</b>	<b>92,03</b>	<b>100,76</b>	<b>337,61</b>	<b>6,23</b>	<b>1 825,29</b>	<b>193,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 изделие	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,97</b>	<b>8</b>	<b>54,62</b>	<b>325</b>	<b>0,11</b>	<b>5,75</b>	<b>72,37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>58,22</b>	<b>29,65</b>	<b>107,78</b>	<b>6,06</b>	<b>489,87</b>	<b>30,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,15</b>	<b>51</b>	<b>208,37</b>	<b>1 494</b>	<b>0,81</b>	<b>75,27</b>	<b>429,88</b>	<b>3,22</b>	<b>1,45</b>	<b>422,46</b>	<b>176,96</b>	<b>797,18</b>	<b>19,23</b>	<b>2 944,85</b>	<b>283,25</b>	<b>0,14</b>	<b>2,3</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																				
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	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 10.71.1	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,57</b>	<b>42</b>	<b>92,4</b>	<b>819</b>	<b>0,21</b>	<b>0,1</b>	<b>22,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,15</b>	<b>43,52</b>	<b>42,17</b>	<b>219,59</b>	<b>4,64</b>	<b>358</b>	<b>124,24</b>	<b>0,01</b>	<b>17,1</b>		
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>806</b>	<b>21,19</b>	<b>35</b>	<b>105,24</b>	<b>827</b>	<b>0,33</b>	<b>32,35</b>	<b>2,39</b>	<b>0,46</b>	<b>0,61</b>	<b>111,33</b>	<b>115,56</b>	<b>368,3</b>	<b>7,74</b>	<b>934,18</b>	<b>252,2</b>	<b>0,05</b>	<b>17,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>4,23</b>	<b>4</b>	<b>57,08</b>	<b>288</b>	<b>0,09</b>	<b>5,75</b>	<b>6,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>44,17</b>	<b>26,83</b>	<b>62,83</b>	<b>5,47</b>	<b>457,35</b>	<b>20,79</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45,99</b>	<b>81</b>	<b>254,72</b>	<b>1 934</b>	<b>0,63</b>	<b>38,2</b>	<b>31,37</b>	<b>1,06</b>	<b>0,83</b>	<b>199,02</b>	<b>184,56</b>	<b>650,72</b>	<b>17,85</b>	<b>1 749,53</b>	<b>397,23</b>	<b>0,07</b>	<b>34,2</b>		



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	
<b>Завтрак</b>																					
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	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>20,34</b>	<b>42</b>	<b>90,86</b>	<b>811</b>	<b>0,21</b>	<b>0,1</b>	<b>22,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,15</b>	<b>42,86</b>	<b>41,18</b>	<b>217,04</b>	<b>4,58</b>	<b>354,07</b>	<b>124,13</b>	<b>0,01</b>	<b>17,1</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				389	2015
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				ГОСТ 2077-	
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>26,37</b>	<b>33</b>	<b>100,54</b>	<b>806</b>	<b>0,57</b>	<b>3,89</b>	<b>22,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,68</b>	<b>81,85</b>	<b>187,27</b>	<b>436,54</b>	<b>12,42</b>	<b>892,55</b>	<b>178,21</b>	<b>0,05</b>	<b>13,65</b>			
<b>Полдник</b>																					
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 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>4,23</b>	<b>4</b>	<b>57,08</b>	<b>288</b>	<b>0,09</b>	<b>5,75</b>	<b>6,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>44,17</b>	<b>26,83</b>	<b>62,83</b>	<b>5,47</b>	<b>457,35</b>	<b>20,79</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>50,94</b>	<b>79</b>	<b>248,48</b>	<b>1 905</b>	<b>0,87</b>	<b>9,74</b>	<b>51,42</b>	<b>1,04</b>	<b>0,9</b>	<b>168,88</b>	<b>255,28</b>	<b>716,41</b>	<b>22,47</b>	<b>1 703,97</b>	<b>323,13</b>	<b>0,07</b>	<b>30,75</b>			

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	
<b>Завтрак</b>																					
Ёжики 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	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 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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>14,91</b>	<b>29</b>	<b>53,27</b>	<b>539</b>	<b>0,18</b>	<b>20,99</b>	<b>1,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>48,17</b>	<b>61,63</b>	<b>216,43</b>	<b>4,6</b>	<b>560,78</b>	<b>55,58</b>	<b>0,02</b>	<b>16,76</b>			
<b>Обед</b>																					
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	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 вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44				342	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-	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>85,91</b>	<b>681</b>	<b>0,28</b>	<b>25,42</b>	<b>59,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,58</b>	<b>91,43</b>	<b>82,05</b>	<b>306,67</b>	<b>4,7</b>	<b>745,97</b>	<b>169,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																					
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 изделие	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				406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,97</b>	<b>8</b>	<b>54,62</b>	<b>325</b>	<b>0,11</b>	<b>5,75</b>	<b>72,37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>58,22</b>	<b>29,65</b>	<b>107,78</b>	<b>6,06</b>	<b>489,87</b>	<b>30,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>43,88</b>	<b>64</b>	<b>193,8</b>	<b>1 545</b>	<b>0,57</b>	<b>52,16</b>	<b>133,07</b>	<b>1,15</b>	<b>0,93</b>	<b>197,82</b>	<b>173,33</b>	<b>630,88</b>	<b>15,36</b>	<b>1 796,62</b>	<b>255,83</b>	<b>0,16</b>	<b>16,86</b>			



**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
<b>Завтрак</b>																				
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 свежие	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
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	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01			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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>543</b>	<b>18,68</b>	<b>18</b>	<b>80,01</b>	<b>556</b>	<b>0,28</b>	<b>27,28</b>	<b>38,13</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>106,28</b>	<b>85,42</b>	<b>297,2</b>	<b>3,44</b>	<b>1 128,33</b>	<b>187,74</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>811</b>	<b>25,28</b>	<b>36</b>	<b>112,16</b>	<b>875</b>	<b>0,51</b>	<b>25,39</b>	<b>2,39</b>	<b>0,46</b>	<b>0,63</b>	<b>106,66</b>	<b>126,76</b>	<b>405,49</b>	<b>8,63</b>	<b>1 075,29</b>	<b>241,01</b>	<b>0,05</b>	<b>17,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,09</b>	<b>67</b>	<b>248,73</b>	<b>1 795</b>	<b>0,85</b>	<b>65,67</b>	<b>42,92</b>	<b>0,69</b>	<b>0,92</b>	<b>248,48</b>	<b>232,19</b>	<b>733,87</b>	<b>17,77</b>	<b>2 807,83</b>	<b>433,37</b>	<b>0,11</b>	<b>17,1</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																				
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	50	0,26		7,55	32						0,1				0,15				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	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	
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>24,58</b>	<b>11</b>	<b>83,07</b>	<b>529</b>	<b>0,17</b>	<b>13,72</b>	<b>42,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>103,9</b>	<b>45,5</b>	<b>150,3</b>	<b>5,4</b>	<b>557,45</b>	<b>8,45</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 200/10	210	5,13	2	13,63	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015
Жаркое по-домашнему (говяд.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
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
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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
<b>Итого за Обед</b>	<b>772</b>	<b>21,76</b>	<b>15</b>	<b>110,54</b>	<b>670</b>	<b>1,39</b>	<b>62,48</b>	<b>16,63</b>	<b>0,06</b>	<b>1,86</b>	<b>101,66</b>	<b>113,81</b>	<b>375,72</b>	<b>8,14</b>	<b>2 056,34</b>	<b>203,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
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 изделие	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,97</b>	<b>8</b>	<b>54,62</b>	<b>325</b>	<b>0,11</b>	<b>5,75</b>	<b>72,37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,18</b>	<b>58,22</b>	<b>29,65</b>	<b>107,78</b>	<b>6,06</b>	<b>489,87</b>	<b>30,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,31</b>	<b>34</b>	<b>248,23</b>	<b>1 524</b>	<b>1,67</b>	<b>81,95</b>	<b>131,37</b>	<b>0,94</b>	<b>2,23</b>	<b>263,78</b>	<b>188,96</b>	<b>633,8</b>	<b>19,6</b>	<b>3 103,66</b>	<b>242,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>		

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	
<b>Завтрак</b>																					
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		
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	
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 10.71.1		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>516</b>	<b>25,62</b>	<b>35</b>	<b>95,7</b>	<b>796</b>	<b>0,43</b>	<b>1,12</b>	<b>21,81</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>46,8</b>	<b>172,22</b>	<b>373,71</b>	<b>7,79</b>	<b>530,99</b>	<b>83,27</b>	<b>0,04</b>	<b>10,24</b>			
<b>Обед</b>																					
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 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	
Макаронны 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 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	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35			ГОСТ 2077-		
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
<b>Итого за Обед</b>	<b>792</b>	<b>27,39</b>	<b>30</b>	<b>99,6</b>	<b>776</b>	<b>0,37</b>	<b>34,33</b>	<b>43,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,58</b>	<b>93,93</b>	<b>63,31</b>	<b>285,79</b>	<b>6,64</b>	<b>725,6</b>	<b>196,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
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 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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>4,23</b>	<b>4</b>	<b>57,08</b>	<b>288</b>	<b>0,09</b>	<b>5,75</b>	<b>6,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>44,17</b>	<b>26,83</b>	<b>62,83</b>	<b>5,47</b>	<b>457,35</b>	<b>20,79</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>57,24</b>	<b>69</b>	<b>252,38</b>	<b>1 860</b>	<b>0,89</b>	<b>41,2</b>	<b>72,51</b>	<b>0,5</b>	<b>0,94</b>	<b>184,9</b>	<b>262,36</b>	<b>722,33</b>	<b>19,9</b>	<b>1 713,94</b>	<b>300,98</b>	<b>0,18</b>	<b>10,34</b>			

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	491,78	632	2 326,13	17 051	9,59	517,88	1 275,8	13,08	12,34	2 459,9	2 106,16	6 933,56	184,43	21 784,18	3 086,62	1,26	171,77		
Среднее значение за период	49,18	63,2	232,61	1 705,1	0,96	51,79	127,58	1,31	1,23	245,99	210,62	693,36	18,44	2 178,42	308,66	0,13	17,18		

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., Тутьельна В.А. 2015 г.

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