

"Согласовано" 35
 Директор МОУ СШ №

Хелашвили О.В.

№ 07 " 11 20 22 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							№ рецептур	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	И, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01			175	2015		
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015			
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1									
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79							
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17							
Итого за Завтрак	558	15	19	75	540	0,6	66,77	231,01	2	1,32	352,64	92,78	443,95	2,53	554,94	59,01	0,18						
Обед																							
Суп картофельный с горохом луценым	250	6	5	19	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			
Котлета рубленая из птицы "Лакомка"	100	15	19	10	267	0,1	1			0,1	28	22,8	0,13	1,6	26,8				11К				
Макароны отварные	180	8	5	48	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	40	3		13	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72							
Итого за Обед	805	34	30	115	865	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,99	87,91	210,69	8,36	656,35	224,11	0,05	0,09					
Полдник																							
Сож в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,05	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01						
Пирожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,04	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015			
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02						
Итого за день	1833	57	56	275	1855	1,34	85,72	270,1	2,21	2,03	517,49	215,26	750,46	17,21	1744,34	320,65	0,25	0,09					

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			So, мг	
		Энергетическая ценность, ккал																		
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41	ТТК	ТУ		
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05	312	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	9				3	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,31			306	2015	
Батон йодированный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	46,31		ТТК		
Итого за Завтрак	552	19	17	79	544	0,36	33,49	42,31	0,28	0,3	134,63	93,43	248,82	2,19	1 296,81	218,77	0,05			
Обед																				
Распашник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	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	29	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	5	6	48	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				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	807	25	40	102	876	0,33	18,16	44,56	0,65	0,62	86,22	98,78	402,05	6,64	955,17	241,7	0,06	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	5	13	57	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	70	238	1 784	0,75	64,65	89,27	0,93	0,97	256,39	212,22	682,05	14,53	2 856,19	465,09	0,12	19,46		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																		Энергетическая ценность, ккал				
Завтрак																						
Жаркое по-домашнему (говед. конс.)	250	13	6	41	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				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377				
Батон йодированный	35	3	1	18	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			2015				
Печенье 1шт	20	1	7	12			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16								
Яблоко 1 шт	130	1	1	13					0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	657	18	15	99	0,49	64,44	6,37	0,06	0,31	91,48	99,87	295,5	7,54	1 952,54	136,92	0,09	0,01					
Обед																						
Щи из св. капусты с картофелем, мясом (говед. конс.)	255	3	3	8	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				
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	ТУ				
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	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				
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32		0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349				
Хлеб ржаной	25	2		8	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4							
Батон йодированный	23	2	1	12	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83							
Итого за Обед	803	27	26	117	1,42	27,66	31,51	0,22	1,87	96,97	216,36	407,36	11,77	812,85	185,19	0,05	4,42					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	140	1		14	0,03				0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01						
Рулет Эстонский с сыром	80	11	13	37	0,09	0,13	78,58	0,33	0,1	183,38	15,05	146,86	0,8	81,89	29,53	0,01	2,78	522				
Итого за Полдник	420	12	13	71	0,14	7,13	78,58	0,33	0,16	223,98	39,85	183,26	6,4	538,89	32,93	0,02	2,78					
Итого за день		57	54	287	2,05	99,23	116,46	0,61	2,34	412,43	356,08	886,12	25,71	3 304,28	355,04	0,16	7,21					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	29	12	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	5	40	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		
Булгур с сыром 13/24	57	5	4	12	108	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	119,68	12,47	85,4	0,61	42,88	0,86	1,89	3		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01			2015		
Итого за завтрак	552	24	42	97	865	0,21	60,09	0,66	0,19	157,88	46,47	284,44	4,76	368,84	124,21	0,01	18,99			
Обед																				
Соплянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06		24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158		
Глюв со свиной	250	15	30	54	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		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15			2	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85			265		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				306		
Хлеб ржаной	35	2	12	12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96		376		
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	24	37	102	836	0,36	16,71	2,09	0,46	89,79	106,18	395,47	7,31	836,81	228,98	0,04	17,11			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		53	92	256	2 065	0,63	29,9	64,58	1,12	0,93	283,21	172,66	711,09	17,77	1 809,86	357,81	0,06	36,1		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																						
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015			
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1		0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015			
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	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	580	22	24	105	725	0,27	7,07	63,43	0,24	80,31	71,96	305,2	4,18	495,19	102,17	0,1	0,02					
Обед																						
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015			
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	ТУ			
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05	312	2015			
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06			0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9							
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							
Итого за Обед	824	21	40	95	830	0,41	51,15	41,56	0,11	146,07	108,13	280,15	6,72	1423,49	207,55	0,08	0,07					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Хангалури с сыром	75	11	11	28	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			
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	194,92	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16				
Итого за день	1819	55	75	262	1962	0,81	65,37	191,45	0,77	1,15	472,23	219,53	784,27	17,33	2452,25	336,2	0,2	3,25				

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Пельмени отварные с бульоном 160/150	310	12	24	29	375	0,17				0,08	25,6	4,1	1,9	0,1	1,5	112			ТТК	
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	556	14	25	60	517	0,22	0,1			0,11	37,67	18,73	36,49	1,54	67,36	113,12				
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/110	260	7	4	20	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
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	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	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	817	31	21	115	793	0,62	26,54	73,31	0,94	2,09	109,76	82,59	479,12	10,91	1 050,29	322,38	0,23	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с конфитюром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02			
Итого за день	1 843	53	53	260	1 760	0,99	33,64	87,3	1,06	2,31	204,29	135,89	611,43	18,77	1 650,7	473,03	0,25	0,1		

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	0,01	0,01	0,01			
Макароны отварные	150	6	5	40	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	0,01	0,01			
Батончик к чаю	18	1	1	47	9	0,03			0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41				0,1	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1								
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01						
Итого за Завтрак	618	19	35	123	695	0,23	7,1	0,54	0,19	68,46	56,64	235,93	7,3	565,52	125,39	0,02	0,02	0,02	17,1			
Обед																						
Суп картофельный с горохом пущеным и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	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	0,01			
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01						
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/155	220			15	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4								
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06			0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9							
Пененье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Обед	809	30	31	108	841	0,47	16,88	33,42	0,13	63,87	75,99	370,97	6,83	685,29	229,81	0,04	0,04	0,07	0,07			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01						
Пирожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01					
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02	0,02	0,02			
Итого за день		57	73	316	1 986	0,85	30,98	69,51	0,79	213,07	191,1	702,72	20,45	1 783,86	392,73	0,08	0,08	0,08	17,17			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	35	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	180	11	7	48	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 сахаром 200/15	215				15		0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05					0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	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	595	25	39	112	891	0,55	1,37	41,25	0,75	0,4	83,34	209,41	494,03	10,09	759,83	173,97	0,03	0,03	19,41		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	2015	
Бигонек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	ТУ	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215				15		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	30	2	1	10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68					
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
Итого за Обед	809	21	38	98	822	0,48	55,27	32,08	0,91	0,74	119,61	114,56	306,95	6,59	1754,21	197,17	0,16	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		51	90	267	2 077	1,09	69,64	75,73	1,66	1,19	248,49	343,96	822,16	22,38	3 118,25	375,76	0,2	19,48			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	8	10	37	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01	182	2015	
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	89	0,04	0,5			0,25	120	24	189	0,3	117					
Булочка домашняя с сахаром	50	5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	599	24	21	100	673	0,29	1,91	55,16	0,2	0,46	270,24	84,72	408,95	3,02	411,09	63,81	0,04	0,03		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	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 свиной	200	12	24	43	436	0,1	2,95	1,63	0,36	0,12	36,72	51,42	203,03	2,47	319,9	130,6	0,02	13,62	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Яблоко 1 шт.	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Обед	861	24	30	113	821	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,54	116,55	393,04	9,92	1 492,44	213,11	0,09	13,69		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт.	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Рулет Эстонский с сыром	420	12	13	37	312	0,09	0,13	78,58	0,33	0,1	183,38	15,05	146,86	0,8	81,89	29,53	0,01	2,78	522	2003
Итого за Полдник	420	12	13	71	464	0,14	7,13	78,58	0,33	0,16	223,98	39,85	183,26	6,4	538,89	32,93	0,02	2,78		
Итого за день	1 958	60	64	284	1 958	0,86	48,68	160,71	0,89	1,3	601,76	241,12	985,25	19,34	2 442,42	309,85	0,15	16,5		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	TU							
																			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																									
Тфтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	2015					
Рис отварной	150	4	5	40	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)	14			1	7	0,02	1,4			0,01	2,8	2,94	8,68	0,1	13,86				306	2015					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72									
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01								
Итого за Завтрак	649	15	22	88	607	0,18	16,88	28,3	0,22	0,14	65,41	65,39	190,56	5,67	606,28	100,92	0,02	4,33							
Обед																									
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7	5	17	142	0,16	17,05	10,33		0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	0,07	96	2015					
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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					
Макаронь отварные	180	8	5	48	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015					
Хлеб ржаной	36	2	12	63	63	0,06				0,03	6,48	31,32	1,44	48,96	2,02										
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94									
Итого за Обед	832	33	27	108	819	0,48	19,98	57,32	0,09	0,66	97,79	82,27	377,96	7,24	988,15	230,11	0,18	0,11							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01								
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК						
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		53	62	253	1 790	0,72	49,86	88,02	0,31	0,85	198,74	167,67	599,7	18,61	335,65	0,21	4,44								

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг		
Завтрак																			
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05	312	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	551	22	25	77	633	0,36	34,16	45,27	0,1	0,29	91,85	80,49	225,34	4,41	1 054,46	124,76	0,05		
Обед																			
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	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	82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9			306	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Итого за Обед	823	31	25	110	791	0,79	20,44	58,27	0,95	2,17	127,37	230,36	609,46	15,16	998,42	284,12	0,22	0,12	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Хачапури с сыром	75	11	11	28	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	2003
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	194,92	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16	
Итого за день	1 831	65	61	249	1 831	1,28	61,75	190	1,47	2,64	465,07	350,29	1 029,72	26	2 586,45	435,36	0,29	3,28	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	И, мг	Л, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
Медальон из курицы	100	22	10	259	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,44	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	496	2004		
Макаронные отварные	180	8	5	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	26	2	1	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94						
Чай с сахаром 200/15	215			61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Мандарин 1 шт	110	1		42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17					
Итого за Завтрак	631	33	16	701	0,36	43,2	57,37	0,38	0,28	107,37	70,49	326,96	4,83	542,44	165,48	0,29	0,04				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	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		
Котлета рыбная	100	13	8	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК	TV		
Рис отварной	180	5	6	48	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			61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	26	2		45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46						
Батон йодированный	27	2	1	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97						
Слойка "Батник"	18	2	6	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	816	26	25	836	0,36	31,5	33,55	0,27	0,54	117,57	119,98	401,75	5,74	807,55	343,01	0,02	0,07				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140	1		64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Пирожок с конфитюром	130	7	7	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015		
Итого за Полдник	470	8	7	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,95	37,53	0,02					
Итого за день		67	48	1 987	0,87	81,7	104,91	0,77	0,93	281,8	225,04	824,53	16,89	1 883,04	546,02	0,33	0,11				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	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	
																		677
Итого за весь период	56,42	66,5	271,83	1 909,83	1,02	60,09	125,67	1,05	1,46	346,25	235,9	782,46	2 319,19	391,93	0,19	10,6		
Среднее значение за период																		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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