

"Согласовано" _____
 Директор МОУ СШ № 35

Хелашвили О.В.

" 07 " 11 20 22 г.



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

ИНН 7602088009
 КПП 760201001

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		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	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	
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0,9	22,5	22,5	0,6	63	5	135	0,1								
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	
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	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 лушечным	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				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	0,01	309	2015	
Напиток из компотной смеси см	200			26	106	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				343	2015	
Хлеб ржаной	38	3		13	66	0,07			0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13						
Итого за Обед	738	30	29	108	810	0,55	14,05	21,1	0,08	98,58	76,59	177,6	6,93	835,76	204,27	0,04	0,08				
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			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	833,05	37,53	0,02				
Итого за день		53	55	268	1 800	1,3	87,82	266,1	2,2	2,01	508,08	203,94	717,37	15,78	1 723,75	300,81	0,24	0,08			

Handwritten signature

2 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	So, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
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	TV			
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015			
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1	1	1	5	0,02	1,5				3	3,15	9,3	0,11	14,85			306	2015				
Батон йодированный	24	2	1	12	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86							
Чай с сахаром 200/15	215			15	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	16,31			ТТК				
Итого за Завтрак	529	19	16	74	519	0,33	28,89	36,96	0,26	0,28	126,36	88,38	248,58	2,24	1 152,	203,89	0,04						
Обед																							
Рассольник ленинградский с курой и сметаной 200/10/10	210	5	4	14	114	0,12	13,6	10,86	0,01	0,35	33,37	24,65	87,11	1,23	422,49	69,22	0,05	0,06	96	2015			
Пудинг 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	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			
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	27	2		9	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51							
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Обед	722	23	45	95	879	0,27	14,83	39,04	0,63	0,53	74,84	82,33	357,87	6,03	828,44	212,23	0,06	19,45					
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						
Сложка 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		47	74	226	1 762	0,66	56,72	78,4	0,89	0,86	236,74	190,72	637,63	13,97	2 584,	420,74	0,11	19,45					

3 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	І, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Омлет натуральный с сыром	155	18	21	3	269	0,09	0,49	284,6	2,36	0,51	108,12	17,94	234,05	2,66	200,27	55,63		0,03	211	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
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	542	22	30	52	553	0,17	13,59	284,61	2,36	0,56	140,03	42,97	279,65	6,88	622,3	59,2	0,01	0,03		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом (говяд. конс.)	205	3	2	7	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
Техтели "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	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Слойка "Бантик"	18	2	6	11	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	753	26	30	100	769	0,56	26	25,1	0,22	0,57	94,53	187,57	378,65	9,33	750,21	164,26	0,04	4,39		
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	80	11	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		60	73	223	1786	0,87	46,72	388,29	2,91	1,29	456,54	270,39	841,56	22,61	1911,4	256,39	0,07	7,2		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	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	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Шницель из свинины рубленый	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	
Макаронные отварные	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	2015
Бургер/брод с сыром 13/24	5	4	12	108	0,04		37,44	0,12	0,05	119,68	12,47	85,4	0,61	42,88	0,86		1,89	3	2015
Чай с сахаром 200/15			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Печенье "Венское"	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	24	42	97	865	0,21	0,19	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	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004
Плов со свининой	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	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)		2	7	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Чай с сахаром 200/15			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	24	37	102	836	0,36	16,71	2,09	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			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	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	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	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 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	К, мг	I, 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				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	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	309,2	4,18	495,19	102,17	0,1	0,02			
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	250	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	
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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04	312	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1		1	5	0,02	1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				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	35	2		12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	775	18	38	74	715	0,33	47,45	36,21	0,09	131,86	93,28	255,76	6,15	1 242,1	191,44	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				
Халлури 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	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		52	73	241	1 847	0,73	61,67	186,1	0,75	1,11	458,02	204,68	16,76	2 270,86	320,09	0,19	3,25			

1 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		С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Шницель из свинины рубленый	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	ТК		
Макаронные отварные	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		
Чай с низким содержанием сахара 200/10			10	41		0,1		0,04	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377		
Груша 1 шт	1		14	64	0,03	7			0,01	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Батончик к чаю	1	1	47	9	0,03			0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65					
Итого за Завтрак	19	35	123	695	0,23	7,1	22,1	0,54	68,46	56,64	235,93	7,3	565,52	125,39	0,02	17,1			
Обед																			
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд.конс.)	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102		
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	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		290		
Рис отварной	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		
Чай с лимоном, сахарным леском 200/15/5			15	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377		
Хлеб ржаной	2		12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Батон йодированный	2	1	10	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Печенье 1шт	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11	0,16							
Итого за Обед	31	31	111	850	0,49	16,88	28,1	0,11	90,04	101,2	371,97	7,15	701,8	216,44	0,04	0,07			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Пирожок с конфитуром	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		
Итого за Полдник	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	58	73	319	1 995	0,87	30,98	64,19	0,77	0,94	215,36	192,41	703,72	20,77	1 800,37	381,36	0,08	17,17		

2 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	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	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			
Батон йодированный	35	3	1	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			64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015			
Блины с вишней 1шт	70	1	2	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	24	38	857	0,5	5,37	37,05	0,74	0,37	94,34	184,4	448,53	9,31	729,68	162,01	0,02	19,4					
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	3	3	106	0,15	18,74	0,76	0,81	0,35	22,95	27,87	76,44	1,45	550,83	61,14	0,1	0,05	97	2015			
Биточек мясной	100	10	27	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	TV			
Картофельное пюре	150	3	5	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	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							
Слойка "Евантик"	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	714	20	41	789	0,39	45,4	27,92	0,9	0,62	101,02	93,69	272,09	5,65	1443,44	171,49	0,14	0,05					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	1	1	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитером	60	4	12	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК				
Итого за Полдник	390	5	13	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	92	2 010	0,95	63,77	67,37	1,64	1,04	230,9	298,1	751,8	20,66	2 777,33	338,12	0,17	19,45					

3 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	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	6	7	28	197	0,16	0,98	35,12	0,11	0,13	103,78	35,7	140,19	1,01	174,64	48,15	0,01				182	2015				
Бутерброд с сыром 13/27	40	5	4	14	115	0,05	0,09	37,44	0,12	0,05	120,34	13,46	87,95	0,67	46,81	0,97				1,89	3	2004				
Кисломолочный напиток в индивиду. упаковке	100	9	5	4	89	0,04	0,5		0,25	120	24	189	0,3	117		0,03				0,03						
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015				
Итого за Завтрак	510	20	16	61	462	0,25	1,67	72,56	0,23	0,44	349,37	77,56	425,38	2,8	363,7	49,12	0,04			1,92						
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		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		0,02	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	80	11	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		0,01	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		56	59	245	1 747	0,82	48,44	178,11	0,92	1,28	680,89	233,96	1 001,68	19,12	2 385,03	295,16	0,15	18,39								

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			
																		Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак																				
Теплые "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	ТУ
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 (хукуруза консервированная)	14			1	7	0,02	1,4			0,01	2,8	2,94	8,68	0,1	13,86				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
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
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 и сметаной 200/10/10	210	5	4	14	114	0,12	13,6	10,86	0,01	0,35	33,37	24,65	87,11	1,23	422,49	69,22	0,05	0,06	96	2015
Гуляш из птицы 45/45	90	13	15	3	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
Макаронные 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	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	20	1	1	7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
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	690	27	25	94	711	0,4	16,17	51,92	0,09	0,55	90,09	70,63	316,08	7,79	1 026,3	191,75	0,15	0,08		
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		47	60	239	1 682	0,64	46,05	82,62	0,31	0,74	191,04	156,03	537,82	19,16	2 236,79	297,29	0,18	4,41		

5 день, 2 недели

Приним 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, 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	ТУ		
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015		
Огурец соленый	20				2		1				4,6	2,8	4,8	0,12	28,2				70			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015		
Хлеб ржаной	20	1	7	7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12						
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	520	20	24	64	564	0,3	27,96	40,92	0,08	0,26	82,68	73,96	214,66	4,02	907,65	109,23	0,04					
Обед																						
Борщ из св. капусты с карт., сметаной 200/10	210	2	5	10	95	0,07	15,44	10,24	0,01	0,32	43,84	20,22	46,55	1,32	274,98	69,28	0,02	0,05	82	2015		
Печень по-строгановски 45/45	90	12	10	7	165	0,2	0,04	20,5	0,77	1,39	28	14,58	213,84	4,62	205,23	110,32	0,15	0,03	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	20	1	7	7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12						
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Обед	735	28	26	107	771	0,65	15,58	52,29	0,86	1,9	105,76	188,54	512,9	12,87	823,83	241,93	0,18	0,09				
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	533	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		60	61	233	1 742	1,08	50,69	179,67	1,36	2,34	434,29	301,94	922,48	23,32	2 265,05	377,64	0,24	3,25				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	535	712	2 498	18 436	8,55	522,76	1 555,43	12,87	12,54	3 697,07	2 224,83	7 585,03	21 775,4	3 345,41	1,49	128,75				
Среднее значение за период	53,5	71,2	249,8	1 843,6	0,86	52,28	155,54	1,29	1,25	369,71	222,48	758,5	2 177,54	334,54	0,15	12,88				

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 "Дети 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. Паршиной 2004г.