

"Согласовано"

Директор МБОУ ОШ № 9

[Signature]
20.03.2015



"Утверждаю"

Заместитель Генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
Щеголькова Н.В.



20.03.2015

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		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,08	0,01	290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	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	
Батончик к чаю	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за завтрак	602	25,06	22	88,41	652	0,48	9,67	41,26	0,08	72,87	188,53	394,5	10,5	787,84	81,58	0,11	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым 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	492,89	75,13	0,05	0,07	102	2015	
Котлета "Ласунка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	111	2015	
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			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	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	806	35,15	29	119,51	905	0,6	13,4	49,42	0,12	107,08	87,85	373,12	7,73	759,38	220,73	0,11	0,08			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Плюшка	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
Итого за день		61,16	52	243,73	1720	1,15	36,07	90,97	0,2	215,7	296,7	799,35	23,93	309,37	0,9	0,23	0,1			

2 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	ккал	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																				
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	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	809,04	90,22	0,05		312	
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	
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Кержи Молочные	40	2,6	5	4,7	160		0,01	0,16		1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11					
Итого за Завтрак	557	20,27	20	72,59	639	0,32	32,49	40,09	0,25	0,27	111,21	89,6	309,81	3,63	1 246,46	202,89	0,05			
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	
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	
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	
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	
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				
Итого за Обед	812	25,09	42	97,94	869	0,33	12,65	34,3	0,64	0,67	73,94	91,65	385,68	7,03	772,83	219,23	0,03	19,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,65	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день		47,04	68	216,28	1 757	0,71	53,66	74,39	0,89	1,01	231,53	205,7	736,66	16,87	2 523,56	425,82	0,09	19,47		

3 день, 1 неделя

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая жид. мол. с маслом 180/5	185	4,83	7	28,64	197	0,06	1,24	39	0,12	0,16	120,14	27,32	129,12	0,4	167,34	37,74	0,01	0,01	182	2015
Блинчик с вишней 2 шт	140	2,8	4	57,4	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06			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
Батон йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	694	10,15	13	126,15	644	0,28	14,62	68,12	0,4	0,35	225,53	66,74	261,54	5,54	764,77	80,26	0,02	0,01		
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
Тедфели "Солнечные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	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 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	31,32	1,44	48,96	2,02					
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				
Итого за Обед	839	30,45	27	118,14	843	0,71	26,07	52,16	0,21	0,76	96,98	234,82	491,52	11,56	1 263,08	189,71	0,09	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	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		44,73	53	300,85	1 851	1,05	53,69	122,68	0,61	1,16	358,05	321,57	784,24	22,8	2 632,06	274,59	0,12	4,43		

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																	В1, мг		
Завтрак																			
Шницель из свиной рубленый	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	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	0,3		1,92	9	0,02	1,9			0,01	3,8	3,99	11,78	0,13	18,81				306	2015
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	2,7	1	18,5	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
Печенье "Венское"	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	22,94	39	112,81	893	0,26	2	22,85	0,54	0,17	51,63	51,26	248,95	4,91	321,9	124,51		17,09		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	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
Плов со свиной	16,84	38	42,88	584	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	0,27		15,27	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
Батон йодированный	1,86	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Пышка Домашняя	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01			
Итого за Обед	27,07	49	115,2	1 026	0,38	36,59	5,49	0,64	0,63	114,58	107,68	414,85	8,25	918,89	245,04	0,05	22,76		
Полдник																			
Сох в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	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			
Плюшка	0,43		2,87	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день	50,96	89	263,82	2 082	0,71	51,59	28,63	1,18	0,85	201,96	179,26	695,53	18,86	1 647,88	376,61	0,06	39,85		

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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Уляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	280	2015				
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015				
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15								
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17							
Итого за Завтрак	607	21,72	22	83,11	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,12	74,17	278,41	3,64	555,79	82,53	0,27	0,02						
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,23	3	12,7	0,11	19,73	0,32		0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015				
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК					
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015				
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4								
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94								
Итого за Обед	816	25,7	37	87,31	0,46	52,56	32,71	0,51	0,72	136,16	105,48	391,41	7,6	1 608,32	201,44	0,12	14,88						
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01							
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1	5	8																			
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01							
Итого за День		49,1	65	216,17	1 664	105,81	81,59	0,61	1,01	259,66	208,1	711,09	17,45	2 668,28	287,67	0,4	14,9						

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции		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
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
Жаркое подомашнему (говяд., конс.)	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 соленые (огурец соленый)	21	0,23		0,04	2															
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Батон йодированный	49	3,68	1	25,19	128	0,08					10,78	16,17	41,65	0,98	64,19	1,76			2015	
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Итого за Завтрак	665	17,13	8	94,3	521	0,51	61,64	6,36	0,06	0,31	91,74	103,63	305,75	7,75	1 959,31	137,42	0,09	0,01		
Обед																				
Суп картофельный с макар. изделиями и мясом 260	260	5,41	5	20,84	152	0,18	15,85	2,31	0,02	0,42	28,25	27,74	93,22	1,61	507,23	84,7	0,03	0,07	97	
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	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	
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	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07					6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05					7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Итого за Обед	825	31,19	22	122,64	829	0,64	16	50,28	0,96	2,05	104,38	78,01	464,52	10,94	855,33	330,56	0,2	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		52,45	43	273,5	1 714	1,21	90,64	59,04	1,02	2,41	231,66	201,65	801,45	24,39	3 418,85	472,6	0,3	0,11		

1 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																				
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,86	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК	
Макароны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4				
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	619	20,25	33	107,83	814	0,26	8,67	22,13	0,48	0,2	78,08	64,15	251,26	7,49	518,61	124,61	0,02	14,81		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луценым и мясом (говяд.,конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	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 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	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	815	30,66	32	112,96	858	0,49	14,88	33,42	0,13	0,64	87,73	101,38	379,44	7,22	692,1	230,43	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		51,86	66	256,6	1 835	0,82	36,55	55,84	0,61	0,89	201,56	185,85	662,43	20,41	1 816,78	362,1	0,07	14,88		

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	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	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 сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	640	25,58	37	93,34	815	0,56	43,03	26,7	0,61	0,36	95,91	215,46	462,24	9,81	847,21	154,62	0,2	19,41		
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
Медальон из хурцы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,32	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
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Пышка домашняя	50	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01			
Итого за Обед	822	33,09	31	102,87	832	0,53	61,96	67,01	0,43	0,78	152,86	110,2	444,78	7,26	1 545,52	234,59	0,18	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04		6,52		0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06		6,52		0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день		60,35	74	241,96	1 896	1,15	113,51	93,71	1,04	1,21	295,15	354,11	948,29	23,28	2 896,392,91	19,5				

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, Жиры, Углеводы, г		Белки, Жиры, Углеводы, г		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				
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Завтрак																							
Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным 180/6	186	6,91	8	33,08	236	0,19	1,18	42,14	0,14	0,16	124,54	42,84	168,23	1,22	209,56	57,78	0,01			182	2015		
Блины с вишней 2 шт	140	2,8	4	57,4	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,01	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06				ТТК			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,05	0,1				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	39,3	1,08							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	701	12,68	14	133,67	699	0,42	14,56	71,26	0,42	0,36	231,25	84,24	305,75	6,48	814,85	100,52	0,02						
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015			
Шницель из свиной 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				
Картофель отварной	180	3,66	7	29,44	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1 015,	345	0,05		125	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,07	0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	37	2,44	1	12,36	64	0,07					6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07							
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04					5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97							
Итого за Обед	819	23,5	42	103,02	884	0,59	59,57	34,69	2,19	0,74	110,4	120,15	419,54	8,87	2 054,	447,67	0,23	17,16					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитуром	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		40,31	69	293,25	1 947	1,07	87,13	108,35	2,61	1,15	377,19	224,4	756,47	21,05	3 473,	552,81	0,26	17,16					

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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																		
Плов со свиной	180	13,77	31	34,97	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	265
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16	0,26		1,62	8	0,02	1,6		0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84				306
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376
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			
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17			
Итого за Завтрак	564	18,34	32	81,97	701	0,26	46,71	1,89	0,5	90,1	82,62	292,66	4,72	634,36	119,81	0,18	18,56	
Обед																		
Рассольник Ленинградский с перловой курой 250/15	265	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08	0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96
Пулеш 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
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120		309
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
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06			0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Итого за Обед	813	33,72	25	112,95	822	0,47	19,94	48,47	0,09	89,23	80,5	373,28	6,88	881,39	228,79	0,16	0,09	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Плошка	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46			
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01		
Итого за день		53,01	58	230,73	1 686	0,8	79,65	50,65	0,59	215,08	183,44	697,67	17,3	2 121,355,66	82	0,35	18,65	

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Картофельное пюре	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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10	0,35		0,57	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111						0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	553	22,26	34	78,09	706	0,35	34,47	55,18	0,14	0,32	95,59	75,7	295,08	4,49	1 152,59	114,37	0,11	0,01		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,05	3	12,6	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	288	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	36,29				377	2015
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58				
Батон йодированный	40	3	1	20,56	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44				
Итого за Обед	849	35,21	23	118,72	825	0,83	22,84	48,28	0,94	2,19	127,14	236,74	645,08	16,19	1 054,29	285,49	0,23	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04				0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	1,68	6	45,75	249	0,06				0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день		59,15	63	242,56	1 780	1,24	65,83	103,46	1,08	2,58	269,11	340,89	981,44	26,89	2 711,05	403,56	0,35	0,13		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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																			
Бризоль куриная	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Макаронные отварные	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Батон йодированный	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76				
Яблоко 1 шт	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	32,02	23	100,6	743	0,28	14,51	65,27	0,44	0,28	84,08	53,61	279,69	6,06	598,16	164,19	0,11	0,02		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	
Шницель из свинины рубленый	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	
Рис отварной	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	
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Хлеб ржаной	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	29,06	39	116,14	940	0,32	1,7	33,61	0,58	0,57	65,44	86,18	372,7	6,57	519,87	171,72	0,04	0,04	17,16	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	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	65,21	75	273,3	2 047	0,66	29,21	101,28	1,02	0,9	185,06	159,8	683,57	18,33	1 722,340,53	24	0,16	0,02		

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, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		21 979	803,34	970,59
Итого за весь период	635,33	775	3 052,75	21 979	803,34	970,59	11,46	15,12	3 041,71	2 865,47	9 258,19	251,56	29 985,68	4 554,23	2,78	166,36				
Среднее значение за период	52,94	64,58	254,4	1 831,58	66,95	80,88	0,96	1,26	253,48	238,79	771,52	20,96	2 498,81	379,52	0,23	13,86				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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