

"Утверждаю"
Управляющий
директор
ООО "Комбинат Социального Питания"
Вахруков М.С.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры					
																		В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																						
Птица тушенная 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			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,06	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02		302	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			5,25	4,4	6,24	0,82	25,25				376	2015			
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12							
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						
Итого за Завтрак	556	28,15	24	94,61	707	0,54	17,03	25,31	0,09	78,6	211,88	429,03	11,51	796,8	157,01	0,04	0,02					
Обед																						
Суп картофельный с яичом, мукой 250/10	260	7,04	4	20,06	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			
Биточек мясной "Солнечный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,6	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК				
Макаронные отварные	180	8,24	5	56,35	312	0,13		25,2	0,09	27,51	13,25	72,61	1,36	1,23	120			309	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	31	2,05	1	10,35	54	0,06			0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74							
Батончик к чаю	23	1,73	1	11,82	60	0,04			0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83							
Итого за Обед	808	32,48	31	126,85	928	0,49	24,71	51,34	0,37	91,45	85,17	376,51	7,3	1 010,46	221,46	0,09	10,3					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	69	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2							
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						
Выпечное изделие	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,95	0,02	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	608,07	7,06	0,01						
Итого за день		61,58	56	257,27	1 799	1,1	54,74	76,84	1,1	205,6	317,37	837,27	24,51	2 415,33	386,53	0,14	10,32					

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № _____

"Утверждаю"
 Управляющий
 Директор
 ООО "Комбинат Социального Питания"
 Вахруков М.С.



" ____ " ____ 20 ____ 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		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
Завтрак																		
Птица тушенная 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	302	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	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			
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		
Итого за Завтрак	656	28,15	24	94,61	707	0,54	17,03	25,31	0,09	78,6	211,88	429,03	11,51	798,8	157,01	0,04		
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	97	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	2015
Макароны 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			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			
Батончик к чаю	23	1,73	1	11,82	60	0,04			0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83			
Итого за Обед	809	32,48	31	126,85	928	0,49	24,71	51,34	0,37	91,45	85,17	376,51	7,3	1 010,46	221,46	0,09	10,3	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			
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		
Выпечное изделие	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	0,06	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01		
Итого за день		61,58	56	257,27	1 798	1,1	54,74	76,94	0,46	205,8	317,37	837,27	24,51	2 415,33	385,53	0,14	10,32	

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	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	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
Компота 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	909,04	90,22	0,05		312	2015			
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		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	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22							
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Завтрак	579	19,14	22	81,82	599	0,33	32,48	43,94	0,25	0,29	119,41	95,36	325,51	3,88	1 301,33	202,85	0,06						
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015			
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	466	2004			
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015			
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79							
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	812	35,23	25	114,89	826	0,37	33,04	64,86	0,41	0,67	108,61	107,71	498,16	6,59	723,19	194,53	0,14	0,09					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Фрукт	130	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						
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																		
Итого за Полдник	345	1,46	5	40,05	223	0,04	5,75			0,05	35,85	21,8	32,4	5,1	418,25	3,15	0,01						
Итого за день		55,83	52	236,56	1 648	0,74	71,27	108,8	0,66	1,01	263,87	224,87	796,07	15,57	2 442,77	400,53	0,21	0,09					

3 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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 180/8	185	4,85	9	28,88	217	0,06	1,24	51	0,17	0,16	120,86	27,32	130,02	0,41	167,79	37,74	0,01	0,01	182	2015
Блиnnик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			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	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	49,78	1,37				
Фрукт	130	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			
Итого за Завтрак	638	9,76	12	103,79	561	0,21	7,23	65,56	0,31	0,29	193,95	65,76	233,7	4,78	510,74	59,79	0,02	0,01		
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	2015
Шницель из свиnины 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 тушеный	180	3,58	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57		0,62	37,94	47,16	115,42	2,58	974,09	81,49	0,06	0,09	216	2004
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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				
Итого за Обед	820	26,28	40	95,84	873	0,58	50,74	2,95	0,46	1,2	97,86	116,88	419,17	8,87	1 829,42	193,11	0,12	17,25		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	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		40,17	65	256,19	1 798		70,97	70,91	0,77	1,54	326,75	202,65	684,05	19,35	2 944,37	257,52	0,15	17,26		

4 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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета "Лаконка" 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	171,66	23,14	0,06	0,01	ТТК	
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	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				
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	550	26,65	30	111,93	834	0,27	2,31	49,66	0,12	0,19	62,72	46,16	241,7	4,09	231,65	144,05	0,06	0,01		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,51	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Гуляш из птицы 50/50 (грудка кур.)	100	18,49	6	3,79	144															
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	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	814	36,98	25	111,17	825	0,63	23,57	26,53	1,7	0,68	67,04	215,24	369,33	10,13	1 094,58	151,23	0,2	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	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		64,59	56	258,91	1 822	0,97	38,88	76,48	1,82	0,92	165,51	281,72	672,76	19,92	1 932,3	302,34	0,27	0,1		

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов						
	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			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
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
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
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015
Чай с 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				
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			
Итого за Завтрак	655	18,49	36	89	754	0,21	21,73	28,22	0,62	0,22	68,19	81,93	292,96	7,48	856,77	146,78	0,02	19,39		
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	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными 220/30	250	11,07	5	36,94	239	0,35	42,71	9,52	0,05	0,23	54,94	66,86	224,01	2,9	1 368,32	115,49	0,08	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	49	3,23	1	16,37	85	0,09				0,04	8,82	9,31	42,63	1,96	66,64	2,74				
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Обед	824	31,22	11	136,64	783	0,73	53,9	9,12	0,05	0,71	110,05	118,74	387,82	8,23	1 957,88	195,82	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт	130	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			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	345	1,46	5	40,05	223	0,04	5,75			0,05	35,85	21,8	32,4	5,1	418,25	3,15	0,01			
Итого за день		51,17	52	265,69	1 760	0,98	81,38	37,34	0,67	0,98	214,09	222,47	713,18	20,81	3 232,9	344,75	0,16	19,47		

6 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Витамин	Витамин		
Завтрак																					
Бризаоль муриная	90	21,48	16	5,69	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			
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312			
Овощи натуральные свежие	30	0,16		0,6	3													71			
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	29	2,18	1	14,91	76	0,05			0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			2015			
Кондитерские изделия	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	564	29,09	30	74,63	683	0,33	32,67	0,46	0,37	95,45	71,1	317,63	3,64	1 155,22	132,09	0,15	0,02				
Обед																					
Свеклольник с мясом 255	255	3,37	5	16,65	123	0,13	16,46	1,31	0,01	39,48	29,81	76,67	1,8	485,55	86,52	0,03	0,07	83			
Котлета "Лаконка" 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	ТТК			
Спагетти отварные	200	8,17	6	55,86	315	0,13	28	0,11	0,04	29,01	13,23	72,51	1,36	1,36	136			202			
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	35	2,31		11,69	61	0,05			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			2015			
Итого за Обед	805	28,59	31	108,93	840	0,42	18,77	53,22	0,15	104,3	74,25	326,66	6,78	731,32	247,62	0,09	0,08				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2						
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					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4		0,05	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		61,81	74	240,12	1 887	0,81	64,44	128,96	0,61	235,29	165,36	675,47	16,12	2 490,75	384,33	0,25	0,1				

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
Макаронь отварные	180	8,24	6	56,35	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	1,36	1,22	120			309	
Овощи натуральные свежие	50	0,95		1,9	12													71	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	0,82	25,25				376	
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				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111		0,01				0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	604	26,24	34	118,45	893	0,26	1,12	26,01	0,37	0,18	49,27	244,06	4,41	278,59	143,07	0,03	10,23		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,86	6	19,89	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	
Плов со свинойной	180	13,77	31	34,97	477	0,1	3,21	1,88	0,5	-0,15	33,69	49,57	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	265	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	0,82	25,25				376	
Хлеб ржаной	47	3,1	1	15,7	82	0,08				0,04	8,46	8,93	1,88	63,92	2,63				
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			
Итого за Обед	822	21,45	39	98,42	829	0,41	39,66	27,2	0,72	0,69	99,88	106,51	10,33	1 502,04	199,94	0,06	18,63		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	20,2		20,2	88	0,02				0,02	14	8	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	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	1804	48,64	74	252,68	1 885	0,74	53,78	53,5	1,09	0,92	191,23	176,1	685,76	2 986,7	350,07	0,1	28,86		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Пулеш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	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 рассычатая	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	
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01	4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		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	21	1,58	1	10,79	55	0,03			0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
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				
Итого за Завтрак	656	22,63	37	83,48	751	0,45	14,23	0,6	0,34	80,23	188,18	420,79	11,54	1 023,17	144,58	0,04	19,4			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	3,09	3	12,51	86	0,1	19,25	1,3	0,4	45,3	25,64	64,52	1,67	347,61	85,47	0,03	0,07	82	2015	
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 200/35	235	14,68	29	30,94	445	0,28	43,62	1,79	0,26	45,42	70,03	259,04	4,39	1 343,62	110,05	0,06	19,39	259	2015	
чай с лимоном, сахарным песком 200/15/3	218	0,23		15,12	62		1,3		0,01	6,45	4,76	8,9	0,85	30,14				377	2015	
Хлеб ржаной	43	2,84	1	14,36	75	0,08			0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41					
Выпечное изделие	50	3,57	6	21,88	158	0,06		2,9	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01				
Итого за Обед	801	24,41	39	94,61	826	0,52	64,17	5,99	0,72	114,44	114,76	404,2	9,04	1 826,51	222,48	0,1	19,46			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт	130	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				
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15		5	8	83															
Итого за Полдник	345	1,46	5	40,05	223	0,04	5,75		0,05	35,85	21,8	32,4	5,1	418,25	3,15	0,01				
Итого за день	81	48,5	81	218,34	1 800	1,01	84,15	32,48	1,16	230,52	324,74	857,39	25,68	3 267,93	370,21	0,15	38,86			

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	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 Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	187	5,56	8	31,92	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01	175	2015	
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53		ТТК		
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	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4				
Фрукт	130	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			
Итого за завтрак	646	10,6	11	107,7	574	0,19	9,04	58,76	0,25	0,26	178,16	58,11	202,91	4,71	486,36	66,57	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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	102	2015	
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76		
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	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
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			
Итого за Обед	805	21,44	34	98,29	787	1,27	27,68	5,09	0,44	1,82	92,87	89,66	304,66	11,55	1 193,46	124,25	0,06	16,83		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,05	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	1461	36,17	58	262,55	1 725	1,52	49,72	66,25	0,69	2,13	306,57	167,78	538,75	21,96	2 284,03	194,44	0,09	16,83		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	Жир, г	Углевод, г	Кал															
Завтрак																				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,95	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		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	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Итого за Завтрак	564	22,96	28	72,92	633	0,37	85,19	36,62	0,12	0,36	103,76	81,3	312,14	4,81	1 104,35	177,79	0,07			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой, 250/10	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3		0,4	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015
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		
Рагу из овощей	180	3,59	8	18,35	164	0,17	39,78	0,59		0,34	53,17	39,78	91,36	1,98	599,84	28,35	0,04	0,05	143	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	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
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	814	24	41	78,15	781	0,44	69,52	2,19	0,46	0,89	126,36	101,33	355,74	8,26	1 259,35	129,05	0,08	17,21		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
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			
Выпечное изделие	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,05	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		47,91	70	186,88	1 577	0,88	117,71	39,1	0,58	1,3	265,86	202,95	699,61	18,77	2 969,77	313,9	0,16	17,21		

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						
																		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
Биточек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК				
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			
Овощи натуральные свежие	30	0,33	1,14		7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015			
Чай с сахаром 200г/5	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Батон йодированный	35	2,63	1	17,96	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Завтрак	550	25,08	27	96,33	734	0,19	9,74	60,94	0,21	0,2	149,27	71,03	285,75	3,17	333,02	86,03	0,05	1,73					
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3,34	4	19,91	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			
Тедфтели "Сочные" 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 рассычатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015			
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015			
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51							
Выпечное изделие	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	832	27,57	32	133,83	940	0,72	27,99	30,54	1,05	0,72	92,66	226,51	463,23	10,16	1 257,45	212,83	0,15	4,42					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Фрукт	130	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						
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	15	1	5	8	83																		
Итого за Полдник	345	1,46	5	40,05	223	0,04	5,75			0,05	35,85	21,8	32,4	5,1	418,25	3,15	0,01						
Итого за день		54,11	64	270,21	1 897	0,95	43,48	91,48	1,26	0,97	277,77	319,34	791,38	18,43	2 008,72	302,01	0,21	6,15					

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	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
	100	факт	100	факт		100	факт															
Завтрак																						
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		496	2004	
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				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015	
Батон йодированный	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	49,78	1,37						
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					
Итого за Завтрак	633	32,13	22	115,74	786	0,34	14,4	53,56	0,37	0,28	89,82	73,52	329,88	7,49	664,93	148,48	0,11	0,02				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015		
Печень по-строгановски 50/50	100	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,9	1,64	31,49	16,95	250,75	5,42	239,64	122,85	0,18	0,03	255	2015		
Картофель запеченный с овощами натуральными свежими 180/30	210	5,45	19	43,63	368	0,33	52,8	3,11		0,2	64,21	66,77	172,38	3,06	1 529,38	349,2	0,09		314/71	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	
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62						
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	834	28,94	34	102,09	831	0,74	64,31	26,61	0,9	2,25	131,56	111,97	526,2	11,87	1 953,28	546,34	0,3	0,1				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
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					
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215	0,06		2,4		0,04	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за день		65,2	69	274,39	1 981	1,14	81,71	82,57	1,27	2,58	256,92	205,5	887,26	25,06	3 222,42	699,44	0,42	0,12				

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	635,68	771	2 973,79	11,69	812,23	862,81	11,04	15,6	2 940,18	2 810,85	8 808,95	246,62	31 597,99	4 305,07	2,31	155,37	
Среднее значение за период	52,97	64,25	248,32	0,97	67,69	71,9	0,92	1,3	245,02	234,24	734,08	20,55	2 633,17	358,76	0,19	12,95	

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.