



"Утверждаю"
 Управляющий
 директор
 "Объединения
 образовательных учреждений
 Республики Крым"
 Вахруков М.С.
 [Подпись]
 2023 г.

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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Завтрак			В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
						Б1, мг	С, мг	А, мкг												
Завтрак																				
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,06	20,47	138,84	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01			302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	0,25		15,21	63		2,5			7,65	5,12	9,56	0,88	35,03					377	2015
Батончик к чаю	36	2,7	1	18,5	94	0,06				7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3					
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	637	26,81	23	85,41	672	0,49	19,43	21,11	0,08	78	186,39	392,65	10,69	762,13	145,05	0,03	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	33,61	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07		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		ТТК	
Макаронны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	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
Хлеб ржаной	23	1,52		7,66	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	768	29,94	37	114,67	913	0,41	24,71	47,15	0,36	80,38	73,87	338	6,29	969,4	200,18	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	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
Итого за день		57,7	61	240,09	1748	0,97	57,14	68,55	0,44	194,13	280,58	762,38	22,68	2337,6	352,29	0,13	10,31			

2 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 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				
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,04		
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			
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			71	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		376	2015	
Оладьи 1шт	35	2,1	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				
Итого за Завтрак	561	19,26	16	77,75	536	0,33	27,39	40,96	0,27	0,3	134,1	93,14	336,45	3,8	1 203,03	204,15	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
Греч со свинойной	200	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Чай с 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	25,97	1,24	42,16	1,74				
Итого за Обед	766	23,27	38	75,58	741	0,31	48,31	2,48	0,55	0,61	101,56	103,15	359	7,2	974,78	208,05	0,06	20,68		
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 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		43,99	59	193,38	1 500	0,68	81,45	43,45	0,82	0,96	271,51	218,09	727,85	16,1	2 596,06	415,35	0,12	20,69		

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 жид. мол. с маслом 150/8	158	4,06	9	23,92	189	0,05	1,03	47,84	0,16	0,14	101,08	22,77	108,78	0,34	140,08	31,45	0,01		182	2015
Блинчик с ватной 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 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Батон йодированный	44	3,3	1	22,62	115	0,07				0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58				
Фрукт	130	0,46		11,05	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	624	9,48	12	102,33	550	0,21	9,82	62,4	0,3	0,27	177,69	64,03	219,1	4,9	502,3	53,71	0,02			
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 свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Картофель тушеный	150	3,1	7	24,13	169	0,18	27,61	0,44		0,16	80,97	41,96	106,06	2,21	812,02	607,9	0,05	0,01	216	2004
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	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				
Итого за Обед	754	24,16	39	88,06	806	0,47	47,82	2,82	0,46	0,72	134,02	100,95	390,44	7,44	1 629,71	718,92	0,11	17,17		
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				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		37,77	64	246,95	1 720	0,74	70,64	67,62	0,76	1,04	347,25	184,99	640,72	18,04	2 736,22	777,25	0,14	17,17		

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				
		1	2																				
Завтрак																							
Котлета "Лякомка" 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	174,56	23,14	0,06	0,01	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 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	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19							
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	533	25,93	30	106,8	804	0,26	4,31	45,46	0,11	0,19	61,89	47,19	237,48	4,07	250,07	124,34	0,06	0,01					
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3,33	2	15,88	96														97	2015			
Гуляш из птицы 50/50 (грудка кур.)	100	18,49	6	3,73	144																		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302	2015			
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10	0,35		0,57	3	0,01				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			
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79							
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16									
Итого за Обед	737	34,95	21	97,42	719	0,38	1,1	21,01	0,08	0,2	33,5	151,44	251,45	7,07	342,93	62,27	0,01	0,01					
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		61,23	52	240,03	1 686	0,71	18,41	66,76	0,19	0,44	131,14	218,95	520,67	16,84	1 199,07	193,67	0,08	0,02					

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			0,12		
Завтрак																					
Гуляш из свинины 50/60	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	68,19	81,93	292,96	7,48	856,77	145,78	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 24/176гр (говяд. конс.)	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,45	0,07	0,01				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24						
Кондитерские изделия	35	3,6	9	36	236			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Обед	757	25,12	17	115,44	730	0,66	52,82	5,85	0,05	99,45	107,57	348,11	7,49	1 791,6	183,83	0,12	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					
Кондитерские изделия 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		45,07	58	244,49	1 707	0,91	80,3	34,17	0,67	203,49	211,3	673,47	20,07	3 066,62	332,76	0,15	19,47				

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	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	
Макаронные 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	
Овощи натуральные свежие	50	0,55		1,9	12														71	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	0,25		15,21	63		2,5			0,01	7,65	5,12	9,56	0,88	35,03				377	
Батончик к чаю	45	3,38	1	23,13	118	0,07				0,02	9,9	14,85	38,25	0,9	58,95	1,62				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	586	25,36	34	112,32	859	0,25	3,52	21,81	0,36	0,17	54,73	49,76	238,37	4,36	296,02	123,29	0,03	10,23		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,86	6	19,98	148	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	
Плов со свиной	180	13,77	31	34,97	477	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	
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	47	3,1	1	15,7	82	0,08				0,04	8,46	8,93	40,89	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	367,4	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	379,97	10,33	1 502,04	199,94	0,06	18,63		
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		47,76	74	246,55	1 851	0,73	56,18	49,3	1,08	0,91	190,36	176,59	650,07	20,39	2 404,13	330,29	0,1	28,86		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		В1, мг		
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	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	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,04	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Овощи натуральные свежие	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
Фрукт	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	22,63	37	83,48	751	0,45	14,23	26,49	0,6	0,34	80,23	188,18	420,79	11,54	1 023,17	144,56	0,04	19,4			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	3,09	3	12,51	86	0,1	19,25	1,3	0,01	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	14,68	29	30,94	445	0,28	43,62	1,79	0,52	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	0,23		15,12	62		1,3			0,01	6,45	4,76	8,9	0,85	30,14				377	2015	
Хлеб ржаной	2,64	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41					
Выпечное изделие	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	24,41	39	94,81	826	0,52	64,17	5,99	0,56	0,72	114,44	114,76	404,2	9,04	1 826,51	222,48	0,1	19,46			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01				
Кондитерское изделие в инд.упаковке	1	5	8	83																
Итого за Полдник	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	48,5	81	218,34	1 800	1,01	84,15	32,48	1,16	1,11	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	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
	Масса порции	г																		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	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 сахарным песком, лимоном 200/15/10	225	0,29		15,33	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	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	623	9,67	13	102,96	563	0,25	10,87	68,05	0,32	0,25	167,75	67,71	223,14	5,15	503,15	58,97	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	0,07	102	2015
Ежки мясные с соусом 120/60	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	28,57	155,87	2,21	284,9	44,85	0,02	16,76	ТТК	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	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				
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	728	23,94	42	103,63	888	0,43	17,2	2,24	0,44	0,57	77	78,34	287,47	7,23	856,15	121,44	0,05	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				0,74	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	35,94	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		37,74	68	262,25	1 815	0,74	41,07	72,7	0,76	0,87	280,29	166,06	551,79	18,08	1 963,51	185,03	0,08	16,83		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	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																		
Завтрак																			
Пицца тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6		290	2015
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015
Овощи натуральные свежие	25	0,13		0,5	3													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	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			
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	639	19,45	20	68,26	535	0,32	42,59	26,01	0,09	0,3	99,86	75,78	261,67	6,83	1 230,93	153,55	0,05		
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	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	ТПК	
Рагу из овощей	150	2,99	7	15,25	137	0,14	33,15	0,49		0,28	44,16	33,08	75,84	1,65	499	23,61	0,04	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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Обед	778	22,61	46	74,66	802	0,37	62,89	2,1	0,46	0,82	111,88	86,91	318,11	7,29	1 124,31	123,26	0,08	17,2	
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		43,01	67	178,73	1 500	0,76	118,48	28,4	0,55	1,17	247,49	183,01	611,51	19,82	2 961,31	283,87	0,14	17,2	

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		
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 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	35	2,63	1	17,99	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	295,75	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	
Тертель "Сечные" с соусом 70/60	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	150	8,71	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Сок	180			18,18	79	0,02				0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8			389	2015	
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13					
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	763	24,32	26	109,73	776	0,66	25,79	23,44	1,01	0,7	93,2	206,4	421,72	12,02	1 367,27	178,4	0,13	4,41			
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		50,86	58	246,11	1 733	0,89	41,28	84,38	1,22	0,95	278,32	295,23	749,87	20,29	2 118,54	267,58	0,19	6,14			

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
Среднее значение за период	47,36	64,2	231,69	1 706	0,81	64,91	54,78	0,77	0,94	237,45	226,35	674,57	19,8	2 465,1	350,83	0,13	17,56

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., Тутьельяна В.А. 2015 г.

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