

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

_____ (_____)

" ____ " _____ 20 ____ 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								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	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
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
Батончик к чаю	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
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	634	26,66	23	88,36	667	0,48	19,03	21,11	0,08	0,35	77,16	185,61	390,73	10,64	757,88	144,97	0,03	0,01		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом,курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	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
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				
Батончик к чаю	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	788	33,62	31	109,94	854	0,46	24,95	46,95	0,58	0,69	86,98	83,35	378	7,2	1 104,88	202,42	0,12	10,31		
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		61,23	55	234,11	1 684	1,01	56,98	68,35	0,66	1,09	199,89	289,28	800,46	23,54	2 468,83	354,45	0,16	10,32		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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			ТТК	
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 (огурцы)	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	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
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			ТТК	
Итого за Завтрак	555	18,81	16	74,67	521	0,32	27,39	40,96	0,27	0,29	132,78	91,16	331,35	3,68	1 195,17	203,93	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	0,07	88	2015
Плов со свининой	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	2015
Овощи натуральные свежие (помидор)	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 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	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
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	774	23,48	35	83,13	747	0,33	49,95	2,28	0,5	0,62	104,83	105,52	355,36	7,45	972,5	196,68	0,05	18,63		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	330	1,41	5	38,68	217	0,04	5,09			0,05	33,33	20,21	30,28	4,84	397,68	3,02	0,01			
Итого за день		43,7	56	196,48	1 485	0,69	82,43	43,24	0,77	0,96	270,94	216,89	716,99	15,97	2 565,35	403,63	0,11	18,63		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	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 жидкая молочная с маслом сливочным 150/5	155	4,03	6	23,88	169	0,05	1,03	35,84	0,11	0,13	100,36	22,77	107,88	0,34	139,63	31,45	0,01		182	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	40	3	1	20,56	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44					
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	600	9,09	9	98,8	514	0,2	8,36	50,4	0,25	0,26	172,77	60,88	212,24	4,54	472,78	53,44	0,02				
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 200/20	220	8,3	3	13,72	114	0,13	13,8	0,87		0,36	26,7	26,14	102,96	1,23	437,39	69,12	0,06	0,06	96	2015	
Шницель из свинины рубленный	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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85					
Итого за Обед	703	24,86	39	82,71	783	0,44	44,61	2,61	0,46	0,65	128,39	95,66	381,35	6,92	1 537,91	702,11	0,11	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			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитюром	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		38,08	61	238,07	1 661	0,7	65,97	55,41	0,71	0,96	336,7	176,55	624,77	17,16	2 614,9	760,17	0,14	17,16			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	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
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2		10,03	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	23	1,73	1	11,82	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Пирожное глазированное помадой	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	518	26,38	35	107,77	844	0,24	2,31	45,26	0,11	0,18	55,88	41,9	220,36	3,91	298,7	124,12	0,07	0,02		
Обед																				
Борщ из св.капусты с карт.,курой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25		0,33	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08		0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	0,1	0,02	290	2015
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	264,1	60,48	0,01	0,01	302	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
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	738	35,78	21	91,97	705	0,53	19,44	21,34	0,08	0,65	88,87	190,27	449,01	8,74	826,7	156,62	0,15	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		63,11	57	235,55	1 712	0,84	34,75	66,89	0,19	0,88	180,5	252,49	701,1	18,35	1 731,47	287,8	0,23	0,1		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	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																					
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,05	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	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 (помидор)	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 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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
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	650	17,41	33	88,7	724	0,2	23,62	28,07	0,57	0,21	68,2	80,46	278,61	7,3	836,07	137,71	0,02	17,45			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным 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	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,45	0,07	0,01	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	
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					
Пирожное глазированное помадой	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Обед	761	25,51	18	117,38	740	0,67	52,02	5,95	0,05	0,68	99,73	108,47	352,89	7,71	1 796,5	184,17	0,12	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																
Итого за Полдник	330	1,41	5	38,68	217	0,04	5,09			0,05	33,33	20,21	30,28	4,84	397,68	3,02	0,01				
Итого за день		44,33	56	244,76	1 681	0,91	80,73	34,02	0,62	0,94	201,26	209,14	661,78	19,85	3 030,25	324,9	0,15	17,53			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	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
Овощи натуральные свежие (помидор)	45	0,5		1,71	11	0,03	11,25	0,08		0,02	6,3	11,7	9	0,45	130,5	0,9			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
Батончик к чаю	41	3,08	1	21,07	107	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	571	25,73	33	99,63	797	0,3	13,56	44,8	0,11	0,21	66,06	59,46	243,96	4,71	452,22	125,66	0,07	0,02		
Обед																				
Суп с макарон. изделиями, мясом	255	3,4	3	15,73	106														111	2015
Плов со свинойной	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	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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
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 Обед	830	21,37	36	98,77	809	0,22	16,31	1,88	0,5	0,22	69,54	76,97	284,89	8,1	820,09	123,26	0,02	18,56		
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		48,05	70	234,21	1 769	0,59	42,87	46,97	0,61	0,48	171,35	156,75	560,58	18,51	1 878,38	255,98	0,1	18,58		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
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	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 (огурцы)	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		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	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
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	651	22,95	37	85,85	763	0,46	14,23	25,49	0,6	0,33	79,03	188,43	420,84	11,58	1 015,62	144,76	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	0,01	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	230	14,63	29	30,75	444	0,28	42,37	1,79	0,52	0,26	44,72	68,73	258,04	4,34	1 329,12	109,95	0,06	19,39	259	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	51	3,37	1	17,03	89	0,09				0,04	9,18	9,69	44,37	2,04	69,36	2,86				
Пышка домашняя	50	8,1	2	50,5	252	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	801	29,39	35	125,82	932	0,53	61,72	5,99	0,56	0,73	113,98	114,62	409,5	9,28	1 818	222,83	0,1	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	330	1,41	5	38,68	217	0,04	5,09			0,05	33,33	20,21	30,28	4,84	397,68	3,02	0,01			
Итого за день		53,75	77	250,35	1 912	1,03	81,04	31,48	1,16	1,11	226,34	323,26	860,62	25,7	3 231,3	370,61	0,15	38,86		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	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 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 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	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19					
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01				
Итого за Завтрак	593	9,16	13	97,82	540	0,24	6,21	68,06	0,32	0,25	160,13	63,27	214,57	4,69	459,73	58,66	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	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	
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		
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	
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					
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Обед	778	27,19	35	116,78	896	0,44	11,97	28,33	0,38	0,59	74,81	91,86	339,13	6,68	792,54	158,61	0,06	10,3			
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 конфитюром	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		40,48	61	271,16	1 800	0,74	31,18	98,79	0,7	0,89	270,48	175,14	584,88	17,07	1 856,48	221,89	0,09	10,3			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	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																						
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		
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		
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						
Пирожное глазированное помадой	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Завтрак	524	23,48	30	88,79	714	0,28	29,99	26,57	0,09	0,29	80,1	64,41	256,81	4,01	869,29	156,85	0,05					
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	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			
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	0,04	143	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	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24						
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Обед	780	21,92	49	88,07	883	0,47	58,6	27,12	0,68	0,88	101,85	98,46	354,4	8,17	1 500,79	125,5	0,08	17,2				
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		46,35	80	212,67	1 760	0,82	101,59	53,98	0,77	1,22	217,7	183,19	642,94	17,88	2 976,15	289,41	0,14	17,2				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
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	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	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
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	567	27,85	27	97,94	747	0,25	14,24	55,08	0,19	0,21	162,87	57,12	269,14	3,98	388,52	125,68	0,06	1,74		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом (говяд.конс.)	255	2,91	3	8,49	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	2015
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	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
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
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	761	26,9	39	95,11	842	0,59	26,03	23,78	0,61	0,72	104,77	201,78	483,01	13,18	1 167,13	219,46	0,04	19,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	330	1,41	5	38,68	217	0,04	5,09			0,05	33,33	20,21	30,28	4,84	397,68	3,02	0,01			
Итого за день		56,16	71	231,73	1 806	0,88	45,36	78,86	0,8	0,98	300,97	279,11	782,43	22	1 953,33	348,16	0,11	21,21		

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	495,24	644	2 349,09	17 270	8,21	622,9	577,99	6,99	9,51	2 376,13	2 261,8	6 936,55	196,03	24 306,44	3 617	1,38	169,89
Среднее значение за период	49,52	64,4	234,91	1 727	0,82	62,29	57,8	0,7	0,95	237,61	226,18	693,66	19,6	2 430,64	361,7	0,14	16,99

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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