

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №68

15.04



"Утверждаю"

Директор

ООО "МобилСвязь"

Сопредседатель ОИ

"Объединенной"

ответственности

"МобилСвязь"

ОГРН 770703789

ИНН 7705049308

ОГРНИП 1047301003789

20 24

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		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	Кг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
Оладьи	140	10,89	11	58,54	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,97	41,94	0,02	0,01	ТТК	Форм	
Соус фруктов. (повидло)	60	0,12	0	19,40	0,36	22,9	150,5	1,65	0,22	0,22	0,22	125,42	31	116,2	0,88	164,25	9			ТТК	Форм	
Фрукт	150	0,6	1	17,4	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	0,06	0,06	17,6	7	100	0,2	17,6				2,9	231	2022
Чай с лимонами	200	0,02	0	9,62	0,07	37,51	0,07	0,02	0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	34,85	0,82	53,71	1,48				2,62	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	0,81	0,81	465,37	93,59	428,59	5,31	783,33	55,02	0,03	0,03	2,91		
Обед																						
Супы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	0,03	0,20	3,14	0,104				17,80	14,80	31,4	0,52						ТТК	Форм
Щи по-уральски с кругом	250	2,65	5	8,85	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	0,11	0,11	14,24	16,73	129,35	1,45	203,87	21,67	0,03	0,03	10,23	70	2022
Котлета Рынок с соусом	120	9,66	18	14,1	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	0,04	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			ТТК	Форм
Якс отварной	180	4,51	6,39	47,27	0,07	0,07		0,03	0,03	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4			0,01					0,02	0,02	0,11		0,16						
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1																		
Чай с лимонами с добавлением сахара	200	0,1	0	5,0																	ТТК	Форм
Итого за Обед	935	23,24	31	113,53	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	0,56	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	190,28	0,07	0,07	10,3		
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02							14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	0,04	13		0,03	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			231	2022
Хачапури с сыром	100	14,46	14	37,52	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	0,16	0,16	272,34	16,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	0,01	4,19	533	2063
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,48	0,16	0,22	114,84	0,56	0,21	0,21	0,21	307,54	38,17	238,67	6,77	703,31	35,85	0,02	0,02	4,19		
Итого за день	1915	49,88	57	262,85	1,99	53,87	417,4	3,2	1,58	1,58	1,58	841,24	202,63	964,58	17,56	1 535,62	270,66	0,12	0,12	17,4		

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	целлюлоза	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг	
																					Чесная
Завтрак																					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45	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			
Булочка с маслом календо-зачечным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Каши жидкая молочная пшеница	250	8,50	9,69	42,5	269,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01	4	2022		
Чай с молоком стуженая	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25			128	2022		
Салат фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК		
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01	ТТК		
Обед																					
Курица консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,1			1				1	0,1			33	2022	
Суп-лапша на курином бульоне с курцей	250	3,50	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	2212	2022	
Зразы Люблиная с соусом	120	10,30	21	14,23	263,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм	
Картофельная пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03	7,02	7,41	33,33	1,56	53,04	2,18			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	69,56																
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32															251	2022
Итого за Обед	965	28,0	32	118,39	862,82	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,00		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	1,3	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1860	47,25	62	264,35	1790,10	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41			

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	Na, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,08	0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	Форм
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78													
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	ТТК	Форм
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75													
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	63,13	65,63	216,71	7,08	868,62	49,4	0,03	16,76	
Обед																		
Помидор порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06	203,00		0,16	14,20	20,30	26,40	0,19				ТТК	Форм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	54,3	79,98	265,79	3,59	573,87	164,45	0,02	17,03	2022
Суп "Альпарт"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	Форм
Каша гречневая разовычистан	180	10,81	5,17	55,51	296,90	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,36	32,64	1,34		3301	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85													
Компот из сухофруктов	200	1,01	0,06	32,96	124,80												241	2022
Итого за Обед	862,5	31,88	26,34	137,3	879,25	0,37	35,48	13,2	0,47	105,12	123,93	391,68	7,37	1151,09	251,61	0,06	17,1	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,6	240	2			
Греша 1 шт	130	0,48		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,6	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96		0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02		
Итого за день	1862,5	60,88	42	332,74	1880	0,69	72,28	26,64	1,02	218,96	219,69	695,39	20,21	2506,03	336,07	0,11	33,86	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ 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	Л, мг		Ф, мг
Завтрак																		
Котлета "улька" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ИПК
Макаронные отварные	180	5,12	5,52	39,24	224,30	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ИПК
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Чай с молоком густоным	200	1,64	1,52	12,52	71,71													ИПК
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,96	59,56	0,01	2,21
Обед																		
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,42	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00		0,10	1,00			97
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2			ИПК
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			2022
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16				261
Итого за Обед	895	27,46	38,51	98,84	838,72	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,2		88	0,02				0,02	14		14	2,8	240			
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231
Хачапури с сыром	100	14,48	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	239,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,39
Итого за день	860	61,04	80	248,68	1 943	1,71	101,13	500,69	3,41	2,88	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	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																				
Твердые Мит-Боп с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	0,1	20,8	0,08	0,03	0,1	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Мирз хабанская	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	1,3		0,03		20,8	11,7	14,3	2,86	38,14	2,6	0,01		38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	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	75	2022
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,87	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56				0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,86					
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70	2,9			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,28			241	2022
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	935	26,53	41,54	151,7	1063,66	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	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	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		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,89	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1907,50	57,11	61	337,22	2 063	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	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																				
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	1,3		0,03		20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		42	2022
Запеканка из творога с рисом	150	6,38	5,11	27,67	182,00	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		131	2022
Соус фруктовый (из повидла)	60	0,12	0,09	19,40	73,93	0,01	1		0,01		2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	фирм
Чай с пивном	215	0,1	0,01	10,8	42,04														262	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	605,00	15,31	9,50	113,8	596,63	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	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	ТТК	фирм
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,87	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Картофельно-деревяшки	180	3,72	4,65	31,89	162,70				0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,86				ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	2,9			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	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	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		231	2022
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,89	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1840,00	48,61	41	311,40	1 795	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ 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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК									
Молоко сухое	25	1,80	2,13	13,08	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	65,31	60,76			Фирм									
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07				231									
Чай с лимон	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	25,25				262									
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	106,20	563,67	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	614,11	101,24	0,02	4,33										
Обед																											
Омлеты порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,60	14,60	31,4	0,52				ТТК									
Суп-паша на курином бульоне с куриней	250	3,90	5,28	15,91	125,59													222									
Голубцы по-армянски с мясом	260	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,64	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	ТТК									
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	4,66	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46		Фирм									
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16													
Пюре	50	3,0	2,85	38,6	183,40																						
Чай	200	0,0	0,00	9,6	37,32													261									
Итого за Обед	945	30	31,90	117,79	623,00	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	6,14	307,62	61,94	0,01										
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	231									
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19									
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	468	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19									
Итого за день	1975	58,96	58	236,45	1 895	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	188,53	0,05	8,53									

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Li, мг	F, мг
Завтрак																			
Каша жидкая молочная из риса и пшени	250	6,24	8,14	33,02	228,50	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	19,73	129,96	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,36	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	34,14	99,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2022
Греник	50	2,95	2,35	39,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			2022
Чай с молоком ступенным	200	1,6	1,52	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23	
Обед																			
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		32
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,56	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК
Картофельное пюре	180	3,7	4,58	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91
Хлеб ржяной	65	4,3	0,78	27,11	125,70														
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56														
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241
Итого за Обед	535	27,44	22,22	140,01	807,98	0,34	15,21	5,64	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11	
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		231
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	0,08	13	2,4		0,05	35,64	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01		
Итого за день	1865	48,98	53	290,04	1 770	0,68	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																				
Макарон с сыром	250	11,12	7,80	48,81	309,80	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	138	2022
Печенье	70	5,25	6,86	53,7	235,60	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,86					
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022
Итого за Завтрак	560	19,03	14,92	131,01	732,28	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	189,38	0,03	19,39		
Обед																				
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00			14,20	20,30	26,40	0,9					41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,55	271,93	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,58	4,4	0,11	47,58	0,88			330/1	2026
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	306,40	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	16,61	5,78				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32															
Итого за Обед	695	29,71	32,20	123,82	875,95	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	108,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,86	70,07	31,71	0,01		410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02			
Итого за день	1885	55,91	53	331,35	2 011	0,83	31,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3 189,04	418,8	0,15	40,79		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																				
Напиток с соусом	130	16,41	13	12,3	198	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	91	Фирм
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	2,05	4,9	14,7	0,21	49,35					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоним	200	0,6	0	10,0	39			0,01		0,02	0,02	0,11	0,11		0,16				282	2022
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	584	0,43	4,24	56,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		21	2016
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	139,01	2,12	233,16	33,35		6,39	87	2016
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,94	100,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22															
Итого за Обед	652,5	30,42	44,80	147,11	1084,67	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
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		231	2022
Желе из сиром	430	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,84	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	1867,5	71,84	79	302,5	2 137	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	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
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	6,32	10	36,4	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	126	2022	
Булгур с сыром	40	6,59	5	9,38	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Какао с молоком студеным	200	3,1	3,14	19,94	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,06	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	79,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																				
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	0,02	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00		0,10	1,00				32	2022	
Суп картофельный с крупой	250	2,36	5,90	15,50	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,82	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета Рыжик с соусом	100	9,09	17,57	12,91	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	0,03	162,30	162,60		0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,03															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	0,03													261	2022	
Итого за Обед	535	25,44	29,85	122,40	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02	88			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	16,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с вишневым	100	5,7	5	39,07	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	59,47	26,25	0,01		408	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,86	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	2005	50,23	54	276,60	1,90	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,26	0,11			

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	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																				
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	48,17	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	138	2022	
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	0,03				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	0,01				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022	
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	79,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																				
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	0,06		203,00			14,20	20,30	26,40	0,9					161	фирменное	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	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	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	0,03	162,60	162,60		0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			3301*	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,03															
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	0,03													241	2022	
Итого за Обед	915	30,60	23,00	158,33	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02	88			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	59,47	26,25	0,01		408	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,86	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,29	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,26	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерг		Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период					0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 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.Лашинной 2004г.