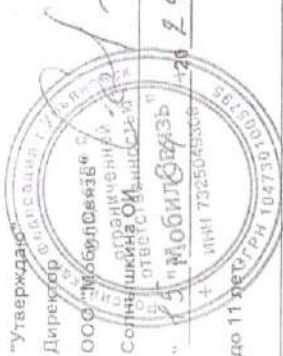


"Согласовано"

Директор МОУ СШ



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	В1, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	S, мг			
																				В12, мкг		
Сладкий соус стручковый (повидло)	10,89	11	55,04	373	0,37	1,37	53,12	0,17	0,19	134,19	30,36	144,24	0,45	186,37	41,64	0,02	0,01	0,01	ТТК	Фирма		
Фрукты	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9				ТТК	Фирма		
Чай с лимонном	0,02	0	9,82	38	0,01	0,14	57,6	0,19	0,08	176	7	17,6	0,2	17,6					ТТК	Фирма		
Итого за Завтрак	11,63	11	98,86	557	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	763,33	55,22	0,03	2,61		267	2022		
Огурцы порционные свежие	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,03	0,19	17,80	0,10	0,10	ТТК	Фирма		
Щи по-уральски с капустой	2,72	4	7,08	73	0,37	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,57	0,03	10,23	70	2022	Фирма		
Колбаса Рыжик с соусом	9,63	18	14,4	253	0,95	0,48	40,24	0,75	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			ТТК	Фирма		
Рис отварной	3,64	4,07	38,26	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	59,32	2,07				ТТК	Фирма		
Хлеб пшеничный	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,15					203	2022		
Хлеб ржаной	4,3	1	27,1	126																		
Чай с лимонным содержанием сахара	0,0	0	9,6	19																		
Итого за Обед	17,24	19	107,17	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,55	88,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		ТТК	Фирма		
Сок виноградный натуральный	200		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Рисовые 1 шт	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			231	2022		
Халва с сыром	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	401,81	36,75	0,01	4,19		533	2003		
Итого за Полдник	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	38,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19					
Итого за день	43,88	46	276,49	1773	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,59	17,56	1939,62	270,65	0,2	17,4					

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
	Жир, г		Белки, 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				
	Жиры	Углеводы																		
Печенье	3,00	4	30,7	169	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм	
Бутерброд с маслом колчено-запеченным	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	95,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022	
Каша жидкая молочная пшеница	7,52	7,6	37,4	246	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022	
Чай с молоком сухим	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	15,5	17	89,80	566	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			
Обед																				
Курочка консервированная	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					0,1	33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с ерундой	2,66	4	12,6	94	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	232	2022	
Зразы Люблиная	9,92	20	13,91	275	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	фирм	
Картофельные пюре	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	55,04	2,18			91	2022	
Хлеб ржаной	4,30	0,76	27,10	128																
Хлеб пшеничный	1,32	0,13	9,38	45																
Чай	0,02	0	9,79	37																
Итого за Обед	23,2	29	98,79	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,18	56,66	43,49	246,04	5,19	469,51	163,5	0,02	19,4			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт.	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитюром	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм	
Итого за Полдник	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,78	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	42,82	58	244,95	1 664	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Печенье	90	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	294,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирма	
Котлета "Морчок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			фирма	2022	
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74																
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,09	866,62	49,4	0,03	16,76	ТТК	фирма	
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05							15,60		фирма
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	19,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022	
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157	0,1				0,01	5,25	4,4	9,24	0,82	26,25				ТТК	фирма	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,63	69																
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	125,03	391,88	7,37	1 151,09	251,61	0,06	17,1	241		2022
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	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	176,25	1,15	0,01				
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96	0,11	0,04	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01				
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	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	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				Жир, 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
		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая																	
Завтрак																					
Котлета "Утка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2				2,18	ТТК	
Макаронные отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,46	0,74	48,47	1,33				5	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с молоком стученым	200	1,04	2	12,52	72															ТТК	
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21			
Обед																					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40						97	
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,36	61,81	75,56	254,76	3,27	1 550,77	133,06	0,08	0,01		ТТК	
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	428	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2					ТТК	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,86	32,64	1,34					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,9	0	9,6	19			0,01			0,02	0,02	0,11	0,11	0,16					ТТК	
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	6,16	2 275,81	210,85	0,13	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			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		533	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	234,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	860	56,10	71	222,22	1 719	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, 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
		г	г																								
Завтрак																											
Твердые Млг-Бол	100	9,5	8	13,83	119	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,46	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК								
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	Форм								
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					2016								
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,78				Форм								
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	0,2	6,5	21,91	0,26	0,16	44,96	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72									
Обед																											
Млра каблечная	80	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00					0,10	38	2022							
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	88	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,94	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022							
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,57	844,29	75,91	0,04		ТТК	Форм							
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,9		0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66													
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	89	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				241	2022							
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	712	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,92	1441,62	195,51	0,16	0,09									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			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	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01		231	2022							
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02										
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1661	0,78	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2249,1	352,53	0,19	6,81									

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Блинчики	150	7,5	6	44,59	262	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,69	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,66	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	0,19	16,48	26,3	0,22	0,14	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Супцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		
Суп-паша на курином бульоне с курцаей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	Фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	288	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022
Протник	50	3,0	2	36,6	183															
Итого за Обед	635	28	29	108,60	766	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Сок а индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	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	367,4	2,6	0,01		231	2022
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	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	8,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1790	53,71	53	280,19	1668	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,51	254,69	666,39	20,73	1625,04	106,53	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	туры	Сборник рецептов
Завтрак																				
Каша жидкая молочная из риса и пшени	210	6,89	11	40,75	280	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	119	2022
Булгур с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	45,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Пряник	50	2,85	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Чай с молоком стученьем	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	500	17,85	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	286,03	4,46	1 083,46	96,5	0,07	10,23		
Обед																				
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	50,06	0,1		0,1			0,1				0,1	32	2022
Рассольник Ленинградский	200	2,42	4	13,45	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	66,48	266,39	3,27	442,17	183,25	0,03	17,03	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,83	142		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125															
Итого за Обед	785	23,65	20	131,50	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	82,61	104,09	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	6	14	2,6	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитером	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,61	0,02			ТТК	фирм
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1695	45,64	54	296,64	1713	0,69	61,54	36,54	0,63	1	205,71	194,21	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Макаронные с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,09	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	136	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	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	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	285,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,38	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05						15,80		41	2016
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,62	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Колбаса "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,96	4,4	0,11	47,68	0,88				ТТК	Форм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				33011	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,18	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110															236	2022
Итого за Обед	742,5	25,30	29	114,72	797	0,48	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 885,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																					
Сок индивидуальной упаковки	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
Вазушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,08				0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	79,07	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	30,63	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1782,5	45,87	51	309,96	1 880	0,83	31,13	57,2	1,36	1,02	236,1	216,34	756,21	21,06	3 195,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Se, мг	тур	рецепт
Завтрак																			
Напиток с соусом	100	11,08	9	12,8	139	0,07	2,34	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01	3,5		0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,01	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 лимоном	200	0,6	0	10,9	39		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16				262
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	56,71	0,19	0,31	161,94	176,65	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74	
Обед																			
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00						0,10
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		0,01
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	83		3,2				3,24	1,44	6,6	0,36	14,82	0,04			
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19														ТТК
Итого за Обед	752,5	28,09	38	125,58	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,53	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47	
Полдник																			
Сок а индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2			
Яблоко 1 шт.	130	0,52	1	12,74	81	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	338	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	238,87	6,77	705,31	35,35	0,02	4,19	
Итого за день	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,69	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	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	І, мг	Ғ, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	1,98,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022	
Булочка с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	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	73	0,02	6,25	0,04			3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Какао с молоком спущенным	200	3,1	3,14	19,84	118		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				11К	фирм	
Итого за Завтрак	590	16,69	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,83	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,80	24	0,06	0,50	30,03	0,12				87,20	0,40					32	2022	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,55	0,29	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета Рыбик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08		21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		11К	фирм	
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	16,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	85	4,3	1	27,11	126																
Чай	200	0,0	0	9,79	37															281	2022
Итого за Обед	815	23,2	27	111,40	771	0,43	26,24	63,65	0,36	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	88	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	28,31	76,09	5,06	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1835	46,05	51	258,34	1 665	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	264,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энерге- ты	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	180,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	18,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

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 "Дети плюс" под ред. Морозового М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.

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