

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 20



20 апреля 2015 г.
Имени
Подольского района

Утверждаю

Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щербакова Н.В.

Щербакова Н.В.

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 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			So, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01	175	2015	
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1						
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	558	15	19	75	540	0,6	66,77	231,01	2	1,32	352,64	92,78	443,95	2,53	554,94	59,01	0,18			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луковым	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	102	2015	
Котлета рубленая из птицы "Ласкомка"	100	15	19	10	267	0,1	1			0,1	28	22,8	0,13	1,6		26,8		ТТК		
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	40	3		13	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	805	34	30	115	865	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,99	67,91	210,69	8,36	656,35	224,11	0,05	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02			
Итого за день		57	56	275	1 855	1,34	85,72	270,1	2,21	2,03	517,49	215,26	750,46	17,21	1 744,34	320,65	0,25	0,09		

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

" " _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

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							№ рецеп-ту-ры	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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01			175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9				382	2015
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1							
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	558	15	19	75	540	0,6	66,77	231,01	2	1,32	352,64	92,78	443,95	2,53	554,94	59,01	0,18				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым	250	6	5	19	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
Котлета рубленая из птицы "Лакомка"	100	15	19	10	267	0,1	1		0,1	28	22,8	0,13	1,6		26,8				11K		
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02		309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015
Хлеб ржаной	40	3		13	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	805	34	30	115	865	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,99	87,91	210,69	8,36	656,35	224,11	0,05	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Пирожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01			406	2015
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02				
Итого за день		57	56	275	1 855	1,34	85,72	270,1	2,21	2,03	517,49	215,26	750,46	17,21	1 744,34	320,65	0,25	0,09			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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																				
Колбета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	TV
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	9			1	3	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,91				306	2015
Батон йодированный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Оладьи 1шт	35	2	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	552	19	17	79	544	0,36	33,49	42,31	0,28	0,3	134,63	93,43	248,82	2,19	1 296,81	218,77	0,05			
Обед																				
Распашник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	807	25	40	102	876	0,33	18,16	44,56	0,65	0,62	86,22	98,78	402,05	6,64	955,17	241,7	0,06	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		49	70	238	1 784	0,75	64,65	89,27	0,93	0,97	256,39	212,22	682,05	14,53	2 856,19	465,09	0,12	19,46		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, 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																				
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	657	18	15	99	596	0,49	64,44	6,37	0,06	0,31	91,48	99,87	295,5	7,54	1 952,54	136,92	0,09	0,01		
Обед																				
Щи из св. капусты с картофелем, мясом (говяд. конс.)	255	3	3	8	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
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Батон йодированный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Итого за Обед	803	27	26	117	803	1,42	27,66	31,51	0,22	1,87	96,97	216,36	407,36	11,77	812,85	185,19	0,05	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Рулет Эстонский с сыром	80	11	13	37	312	0,09	0,13	78,58	0,33	0,1	183,38	15,05	146,86	0,8	81,89	29,53	0,01	2,78	522	2003
Итого за Полдник	420	12	13	71	464	0,14	7,13	78,58	0,33	0,16	223,98	39,85	183,26	6,4	538,89	32,93	0,02	2,78		
Итого за день		57	54	287	1 863	2,05	99,23	116,46	0,61	2,34	412,43	356,08	886,12	25,71	3 304,28	355,04	0,16	7,21		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	ТУ
Макароны отварные	150	6	5	40	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
Бутерброд с сыром 13/24	57	5	4	12	108	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	119,68	12,47	85,4	0,61	42,88	0,86		1,89	3	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	552	24	42	97	865	0,21	0,19	60,09	0,66	0,19	157,88	46,47	284,44	4,76	368,84	124,21	0,01	18,99		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004
Плов со свининой	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2004
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15			2	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	24	37	102	836	0,36	16,71	2,09	0,46	0,69	89,79	106,18	395,47	7,31	836,81	228,98	0,04	17,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		53	92	256	2 065	0,63	29,9	64,58	1,12	0,93	283,21	172,66	711,09	17,77	1 809,86	357,81	0,06	36,1		

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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Утюг из птицы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Блины с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	580	22	24	105	725	0,27	7,07	63,43	0,24	0,26	80,31	71,96	309,2	4,18	495,19	102,17	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	ТУ
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	824	21	40	95	830	0,41	51,15	41,56	0,11	0,71	146,07	108,13	280,15	6,72	1423,49	207,55	0,08	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Хачапури с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	194,92	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16		
Итого за день		55	75	262	1962	0,81	65,37	191,45	0,77	1,15	472,23	219,53	784,27	17,33	2452,25	336,2	0,2	3,25		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-ту-ры	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		
Завтрак																		
Пельмени отварные с бульоном 160/150	310	12	24	29	375	0,17				0,08	25,6	4,1	1,9	0,1	1,5	112		
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12		ТТК
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376
Итого за Завтрак	556	14	25	60	517	0,22	0,1			0,11	37,67	18,73	36,49	1,54	67,36	113,12		2015
Обед																		
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	97
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	255
Спагетти отварные	180	7	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120		2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66			202
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68		377
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9		
Итого за Обед	817	31	21	115	793	0,62	26,54	73,31	0,94	2,09	109,76	82,59	479,12	10,91	1050,29	322,38	0,23	0,1
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	
Пирожок с конфитюром	130	7	7	51	298	0,1				0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01	406
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02	2015
Итого за день		53	53	260	1760	0,99	33,64	87,3	1,06	2,31	204,29	135,89	611,43	18,77	1650,7	473,03	0,25	0,1

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	ТУ
Макароны отварные	150	6	5	40	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		2015
Батончик к чаю	18	1	1	47	9	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65				2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41			0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	618	19	35	123	695	0,23	7,1	22,1	0,54	0,19	68,46	56,64	235,93	7,3	565,52	125,39	0,02	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лушеным и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	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
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/155	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	809	30	31	108	841	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	87,75	99,89	370,97	6,83	685,29	229,81	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02			
Итого за день		57	73	316	1 986	0,85	30,98	69,51	0,79	0,93	213,07	191,1	702,72	20,45	1 783,86	392,73	0,08	17,17		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-ту-ры	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	29	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	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	595	25	39	112	891	0,55	1,37	41,25	0,75	0,4	93,34	209,41	494,03	10,09	759,83	173,97	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	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
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	ТУ
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Итого за Обед	809	21	38	98	822	0,48	55,27	32,08	0,91	0,74	119,61	114,56	306,95	6,59	1754,21	197,17	0,16	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		51	90	267	2 077	1,09	69,64	75,73	1,66	1,19	248,49	343,98	822,16	22,38	3 118,25	375,76	0,2	19,48		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 200/8	208	8	10	37	271	0,21	1,31	52,16	0,17	0,18	138,57	47,6	187,3	1,35	233,04	62,87	0,01			182	2015
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Кисломолочный напиток в индивиду. упаковке	100	9	5	4	89	0,04	0,5			0,25	120	24	189	0,3	117		0,03	0,03			
Булочка домашняя с сахаром	50	5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74					424	2015
Итого за Завтрак	599	24	21	100	673	0,29	1,91	55,16	0,2	0,46	270,24	84,72	408,95	3,02	411,09	63,81	0,04	0,03			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07		97	2015
Плов со свиной	200	12	24	43	436	0,1	2,95	1,63	0,36	0,12	36,72	51,42	203,03	2,47	319,9	130,6	0,02	13,62		265	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Обед	861	24	30	113	821	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,54	116,55	393,04	9,92	1 492,44	213,11	0,09	13,69			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Рулет Эстонский с сыром	80	11	13	37	312	0,09	0,13	78,58	0,33	0,1	183,38	15,05	146,86	0,8	81,89	29,53	0,01	2,78		522	2003
Итого за Полдник	420	12	13	71	464	0,14	7,13	78,58	0,33	0,16	223,98	39,85	183,26	6,4	538,89	32,93	0,02	2,78			
Итого за день		60	64	284	1 958	0,86	48,68	160,71	0,89	1,3	601,76	241,12	985,25	19,34	2 442,42	309,85	0,15	16,5			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-ту-ры	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																				
Творожки "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	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	ТУ
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	14			1	7	0,02	1,4			0,01	2,8	2,94	8,68	0,1	13,86				306	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	649	15	22	88	607	0,18	16,88	28,3	0,22	0,14	65,41	65,39	190,56	5,67	606,28	100,92	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/15/10	275	7	5	17	142	0,16	17,05	10,33		0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	0,07	96	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	36	2	2	12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
Итого за Обед	832	33	27	108	819	0,48	19,98	57,32	0,09	0,66	97,79	82,27	377,96	7,24	988,15	230,11	0,18	0,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		53	62	253	1 790	0,72	49,86	88,02	0,31	0,85	198,74	167,67	599,7	18,61	335,65	0,21	4,44			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	К, мг	И, мг			F, мг
Завтрак																			
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТТК	ТУ
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	39,78	28,62	0,1	909,04	90,22	0,05	312	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	551	22	25	77	633	0,36	34,16	45,27	0,1	0,29	91,85	80,49	225,34	4,41	1 054,46	124,76	0,05		
Обед																			
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	823	31	25	110	791	0,79	20,44	58,27	0,95	2,17	127,37	230,36	609,46	15,16	998,42	284,12	0,22	0,12	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Хачапури с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	2003
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	194,92	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16	
Итого за день		65	61	249	1 831	1,28	61,75	190	1,47	2,64	465,07	350,29	1 029,72	26 45	2 586,435,36	0,29	3,28		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Медальон из курицы	100	22	10	21	259	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,44	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		496	2004
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02		309	2015
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	631	33	16	105	701	0,36	43,2	57,37	0,38	0,28	107,37	70,49	326,96	4,83	542,44	165,48	0,29	0,04			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07		88	2015
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09				ТТК	TV
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91				302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	26	2		8	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Батон йодированный	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Слойка "Бантик"	18	2	6	11	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				ТТК	
Итого за Обед	816	26	25	125	836	0,36	31,5	33,55	0,27	0,54	117,57	119,98	401,75	5,74	807,55	343,01	0,02	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Пирожок с конфитюром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01			406	2015
Итого за Полдник	470	8	7	85	450	0,15	7	13,99	0,12	0,11	56,86	34,57	95,82	6,32	533,05	37,53	0,02				
Итого за день		67	48	315	1 987	0,87	81,7	104,91	0,77	0,93	281,8	225,04	824,53	16,89	1 883,04	546,02	0,33	0,11			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого																			
Итого за весь период	677	798	3 262	22 918	12,24	721,12	1 508,04	12,59	17,57	4 154,97	2 830,84	9 389,5	234,99	27 830,28	4 703,19	2,3	127,19		
Среднее значение за период	56,42	66,5	271,83	1 909,83	1,02	60,09	125,67	1,05	1,46	346,25	235,9	782,46	19,58	2 319,19	391,93	0,19	10,6		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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