"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 6 «Средняя школа № 6 имени Ивана Подбуйского»
_____ (И.Иванова)
" 28 " 11 20 22 г.

"Утверждаю"
Заместитель главного директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.
_____
" 28 " 11 20 22 г.

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-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																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	187	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01		175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
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			
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	580	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	558,59	55,08	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	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 рубленная из птицы "Лакомка"	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	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	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Батончик к чаю	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65				
Итого за Обед	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	206,38	8,2	649,65	223,87	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 конфитюром	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		53	55	281	1 854	1,2	49,9	230,57	2,15	1,41	422,86	196,44	552,51	19,07	1 723,71	308,6	0,09	0,09		

"Согласовано"
Директор МОУ СШ №_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

"Утверждаю"

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

_____

"28" 11 20 22 г.

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-туры	Сборник рецептур
		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																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	187	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01		175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
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			
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	580	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	558,59	55,08	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	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 рубленная из птицы "Лакомка"	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	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	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Батончик к чаю	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65				
Итого за Обед	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	206,38	8,2	649,65	223,87	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 конфитюром	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		53	55	281	1 854	1,2	49,9	230,57	2,15	1,41	422,86	196,44	552,51	19,07	1 723,71	308,6	0,09	0,09		

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	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	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1		1	5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
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	557	20	17	78	544	0,37	34,09	42,31	0,29	0,31	135,61	94,36	341,01	3,76	1 301,44	218,73	0,05			
Обед																				
Рассольник 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	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Итого за Обед	816	25	40	107	900	0,35	18,16	44,56	0,65	0,62	88,2	101,75	409,7	6,82	966,96	242,02	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 конфитюром	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		50	70	242	1 808	0,78	65,25	89,27	0,94	0,98	259,35	216,12	781,89	16,28	2 872,61	465,37	0,12	19,46		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИ

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	Р, мг	Fe, мг	К, 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 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
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
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	659	18	15	98	594	0,48	65,64	6,37	0,06	0,31	92,46	99,9	295,31	7,55	1 956,12	136,88	0,09	0,01		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	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	
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	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	797	26	26	114	789	1,4	27,66	31,51	0,22	1,87	95,77	214,8	402,2	11,59	804,84	184,91	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 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день		54	52	276	1 789	2	100,41	101,87	0,54	2,32	378,27	351,74	853,48	25,39	3 284,54	349,18	0,16	6,7		

ОБЩЕСТВО С ОГР

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	Ca, 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	
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
Бутерброд с сыром 13/20	33	5	4	10	97	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	118,8	11,15	82	0,53	37,64	0,72		1,89	3	2004
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	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	558	26	42	103	898	0,23	0,19	64,09	0,67	0,2	161,2	47,07	291,55	4,92	377,7	143,96	0,02	19		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		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	2015
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			0,01	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	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
Итого за Обед	806	24	37	105	852	0,37	16,71	2,84	0,46	0,69	91,11	108,16	400,57	7,43	844,67	229,2	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 конфитюром	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		55	92	265	2 114	0,66	29,9	69,33	1,13	0,94	287,85	175,24	723,3	18,05	1 826,58	377,78	0,07	36,11		

ОБЩЕСТВО С ОГРАН

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
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
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
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
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
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	22	25	108	743	0,26	5,07	68,75	0,26	0,25	78,4	73,54	316,47	4,05	484,99	113,96	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	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	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	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
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	826	21	40	96	834	0,41	51,15	41,56	0,12	0,71	146,43	108,51	371,21	8,34	1 426,21	207,67	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	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45		2,52	533	2003
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		53	74	261	1 933	0,78	63,34	179,47	0,72	1,12	429,63	218,56	850,87	18,66	2 429,42	343,48	0,19	2,61		

6 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																				
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			ТТК	
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	557	14	25	60	520	0,22	0,1			0,11	37,89	19,06	37,34	1,56	68,67	113,15				
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
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	2015
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			202	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				377	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	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	1 050,29	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	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		52	51	248	1 694	0,97	33,64	84,07	1,04	2,3	200,75	133,96	598,55	18,63	1 634,43	465,18	0,25	0,1		

Общество С

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	Ca, 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	
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	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
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	607	20	35	87	745	0,29	42,9	22,11	0,54	0,19	83,34	55,36	241,83	4,76	534,31	124,13	0,18	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным 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 тушенная 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 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	811	30	31	109	845	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	88,11	100,27	372,71	6,91	688,01	229,93	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 конфитюром	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		57	71	269	1 971	0,89	66,78	66,29	0,77	0,92	224,55	187,94	696,63	17,83	1 737,79	383,71	0,24	17,17		

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	Ca, 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 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
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
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	611	26	39	116	909	0,56	5,37	41,25	0,75	0,4	98,66	212,59	491,33	10,31	783,99	174,19	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	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	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	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
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	810	21	38	98	824	0,49	55,27	32,08	0,92	0,74	119,79	114,75	397,14	8,17	1 755,57	197,23	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 конфитюром	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		52	90	271	2 097	1,11	73,64	75,73	1,67	1,19	253,99	347,35	919,65	24,18	3 143,77	376,04	0,2	19,48		

ОБЩЕСТВО С ОГ

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	8	7	37	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	186,1	1,35	232,44	62,87	0,01		182	2015
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88									
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	600	22	17	108	673	0,26	1,41	39,16	0,14	0,21	238,38	62,37	223	2,82	300,04	63,99	0,01			
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 свининой	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	24	2	1	12	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86				
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	863	24	30	114	826	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,98	117,21	394,74	9,96	1 495,06	213,18	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 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день		56	58	286	1 905	0,81	48,16	130,12	0,76	1,03	536,4	216,62	773,71	19,03	2 318,68	304,56	0,12	15,96		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
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	
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)	16			2	8															
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	651	15	22	89	608	0,16	15,48	28,3	0,22	0,13	62,61	62,45	181,88	5,57	592,42	100,92	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник 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 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
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	32	2		11	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79				
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	802	33	26	121	857	1,26	20,14	61,46	0,1	1,86	92,03	78,13	350,09	8,33	944,6	229,26	0,17	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 конфитюром	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	61	267	1 829	1,48	48,62	92,16	0,32	2,04	190,18	160,59	563,15	19,6	2 141,23	334,8	0,2	4,44		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	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	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 Завтрак	554	22	25	78	638	0,36	34,16	45,27	0,11	0,3	92,39	81,06	317,27	6,07	1 058,54	124,92	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	2015
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	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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13			1	4															
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	27	2		9	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
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	830	31	25	111	799	0,79	19,44	58,27	0,95	2,16	126,09	229,02	606,74	15,25	993,96	284,34	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	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45		2,52	533	2003
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		63	59	246	1 793	1,26	60,72	172,7	1,4	2,62	423,28	346,59	1 087,2	27,59	2 570,72	431,11	0,28	2,64		

ОБЩЕСТВО С.О.О

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Медальон из курицы	100	22	15	21	304	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	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	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
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	630	33	21	105	744	0,36	43,2	57,37	0,38	0,28	107,15	70,16	326,21	4,81	541,13	165,44	0,29	0,04		
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
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	
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	33	2		11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
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	801	25	23	112	762	0,35	27	34,55	0,28	0,55	109,59	112,3	395,74	5,43	780,7	342,13	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	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		65	49	290	1 887	0,84	77,2	102,68	0,76	0,93	269,84	214,77	804,04	16,4	1 837,3	537,22	0,33	0,11		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	663	782	3 202	22 674	12,78	717,56	1 394,26	12,2	17,8	3 876,95	2 765,92	9 204,98	240,71	27 520,78	4 677,03	2,25	124,87
Среднее значение за период	55,25	65,17	266,83	1 889,5	1,07	59,8	116,19	1,02	1,48	323,08	230,49	767,08	20,06	2 293,4	389,75	0,19	10,41

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.