"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 6
_____ Н.Ф.Валькова
"28" 11 2022 г.

"Утверждаю"
Заместитель главного директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.
_____
"28" 11 2022 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, 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
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
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
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
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	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	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
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	39	3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Итого за Обед	739	30	29	108	812	0,55	14,05	21,1	0,08	0,58	98,76	76,78	178,47	6,97	637,12	204,32	0,04	0,08		
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		51	54	276	1 812	1,16	52	226,57	2,14	1,39	414,61	186,54	524,6	17,84	1 711,18	289,05	0,08	0,08		

"Утверждаю"

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

"Согласовано"
Директор МОУ СШ №_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

"28" октября 20 22 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
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
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
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	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	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
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	39	3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Итого за Обед	739	30	29	108	812	0,55	14,05	21,1	0,08	0,58	98,76	76,78	178,47	6,97	637,12	204,32	0,04	0,08		
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		406	2015
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			
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		51	54	276	1 812	1,16	52	226,57	2,14	1,39	414,61	186,54	524,6	17,84	1 711,18	289,05	0,08	0,08		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, 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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	18	1		1	6	0,02	1,8			0,01	3,6	3,78	11,16	0,13	17,82				306	2015
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
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	542	20	16	79	546	0,34	29,19	36,96	0,27	0,29	129,16	92,31	333,36	3,75	1 168,38	204,25	0,04			
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	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
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 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	24,48	1,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	773	23	45	95	883	0,28	18,16	39,25	0,63	0,6	78,83	85,96	364,81	5,96	912,64	228,61	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		48	74	231	1 793	0,68	60,35	78,61	0,9	0,94	243,53	198,28	729,35	15,41	2 685,23	437,48	0,11	19,46		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/16/5	150	18	21	3	272	0,09	0,61	330,68	2,51	0,56	248,92	23,54	314,05	2,82	214,35	55,63		2,35	211	2015
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
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
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	541	22	23	50	491	0,19	17,71	330,68	2,51	0,62	286,89	52,72	369,39	7,32	664,46	59,53	0,01	2,35		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 205/10	215	3	2	7	59	0,09	23,52	1,23	0,01	0,32	35,77	18,21	50,96	1,16	257,79	59,04	0,02	0,05	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	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	43	3	1	14	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41				
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	761	25	30	96	748	0,56	26	25,1	0,22	0,57	93,37	184,39	377,31	9,65	748,49	164,55	0,04	4,39		
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		57	64	210	1 645	0,87	50,82	419,77	2,99	1,33	570,3	274,15	902,67	23,22	1 936,53	251,47	0,07	9,01		

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	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
Бутерброд с сыром 15/20	35	5	5	10	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	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	530	24	43	95	861	0,21	0,21	65,85	0,68	0,2	174,6	45,85	291,04	4,7	365,36	124,07	0,01	19,28		
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		53	93	257	2 077	0,64	29,92	71,09	1,14	0,94	301,25	174,02	722,79	17,83	1 814,24	357,89	0,06	36,39		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, 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	Р, мг	Fe, мг	К, 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	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)	9			1	4	0,01	0,9				1,8	1,89	5,58	0,06	8,91				306	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
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	
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				
Итого за Завтрак	568	20	24	98	686	0,25	5,97	63,43	0,24	0,25	76,59	67,97	300,08	3,87	474,99	101,59	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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	16	1		1	5	0,02	1,6			0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84				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	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Итого за Обед	775	18	38	73	713	0,33	47,55	36,21	0,1	0,67	131,88	93,3	329,93	7,4	1 241,73	191,38	0,07	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		48	71	228	1 755	0,69	60,64	168,8	0,68	1,08	413,27	197,78	793,2	17,54	2 234,94	314,82	0,18	2,61		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, 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
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	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				
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			
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
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	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
Компот из клубники с/м	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Батончик к чаю	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Итого за Обед	759	30	24	105	766	0,5	17,98	28,09	0,11	0,62	85,95	97,85	368,19	6,24	681,55	218,37	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	64	265	1 892	0,92	67,88	60,96	0,75	0,91	222,39	185,52	692,11	17,16	1 731,33	372,15	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	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	42	3	1	22	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51				
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	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10			1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Итого за Завтрак	587	24	38	112	877	0,52	2,37	37,05	0,74	0,38	93,88	187,61	458,48	9,42	732,45	162,26	0,02	19,4		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	3	3	16	106	0,15	18,74	0,76	0,81	0,35	22,95	27,87	76,44	1,45	550,83	61,14	0,1	0,05	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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			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				
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	715	20	41	84	791	0,39	45,4	27,92	0,91	0,62	101,2	93,88	347,38	6,98	1 444,8	171,54	0,14	0,05		
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		49	92	253	2 032	0,97	60,77	67,37	1,65	1,05	230,62	301,5	837,04	22,1	2 781,46	338,42	0,17	19,45		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	6	7	28	197	0,16	0,98	35,12	0,11	0,13	103,78	35,7	140,19	1,01	174,64	48,15	0,01		182	2015
Бутерброд с сыром 12/24	36	5	4	12	104	0,04	0,08	34,56	0,12	0,05	110,88	12,12	80,4	0,6	42	0,86		1,74	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
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88									
Итого за Завтрак	506	18	15	64	464	0,2	1,16	69,68	0,23	0,19	307,91	52,22	228,83	2,43	241,89	49,01	0,01	1,74		
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		52	56	242	1 696	0,75	47,91	160,64	0,85	1,01	605,93	206,47	779,54	18,64	2 260,53	289,58	0,12	17,7		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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
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	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94				
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	621	15	21	85	597	0,2	44,28	28,31	0,22	0,13	81,63	64,83	191,38	2,94	409,38	98,54	0,18	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 45/45	90	13	15	3	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015
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
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Итого за Обед	735	27	24	88	688	0,41	19,5	52,13	0,09	0,62	92,2	70,32	318,2	7,88	1 103,34	208,19	0,15	0,09		
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		47	58	230	1 649	0,67	76,78	82,84	0,31	0,8	209,37	155,16	540,76	16,52	2 116,93	311,35	0,34	4,42		

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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Хлеб ржаной 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	24,48	1,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	19						0,01	0,01			0,04	0,03	0,05		0,27				70	2015
Итого за Завтрак	517	20	24	63	558	0,29	26,97	39,93	0,09	0,25	77,76	70,81	282,59	5,11	877	109,12	0,04			
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 45/45	90	13	10	7	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	784	28	27	110	792	0,68	19,43	52,74	0,9	2,05	114,64	193,71	534	13,43	898,99	259,22	0,2	0,11		
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		58	60	230	1 706	1,08	53,52	161,83	1,33	2,46	397,2	301,03	979,78	24,81	2 294,21	390,19	0,25	2,63		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	520	686	2 422	18 057	8,43	560,59	1 498,48	12,74	11,91	3 608,47	2 180,45	7 501,84	191,07	21 566,58	3 352,4	1,62	128,92
Среднее значение за период	52	68,6	242,2	1 805,7	0,84	56,06	149,85	1,27	1,19	360,85	218,05	750,18	19,11	2 156,66	335,24	0,16	12,89

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.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧ