



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 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	Na, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молоко-ная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6,2	11	35,49	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	180	3,57	3	18,08	118	0,32	20,61	135,45	1,67	0,47	112,88	27,9	104,58	0,88	147,83	8,1			382	2015
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Фрукт	160	0,48		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	579	12,41	15	80,33	512	0,52	27,53	193,45	1,87	0,67	261,99	88,69	302,98	4,66	555,44	59,51	0,02			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02		111	2015
Тестерли Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	47,26	0,01	13,57	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				349	2015
Хлеб пшеничный	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ 2077-	
Итого за Обед	725	21,23	31	114,73	882	1,01	3,77	31,46			53,85	66,2	274,34	6,28	411,22	161,14	0,03	13,57	ГОСТ 24901	
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			17	
Фрукт	150	0,45		11,85	52	0,02	0,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Выпеченое изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,54			405	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		37,87	56	252,14	1 682	1,62	37,05	231,78	2,39	2,15	360,01	181,72	640,15	16,41	1 424,01	241,44	0,05	13,57		



"Согласовано" _____
Директор МОУ СШ № _____
" ____ " ____ 20 ____ 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6,2	11	35,49	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	180	3,57	3	18,08	118	0,32	20,61	135,45	1,67	0,47	112,88	27,9	104,58	0,88	147,83	8,1		382	2015
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			
Фрукт	160	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	338	2015
Итого за Завтрак	579	12,41	15	80,33	512	0,52	27,53	193,45	1,87	0,67	261,99	88,69	302,98	4,66	555,44	59,51	0,02		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02	111	2015
Тестели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ППК
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4		ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ГОСТ 24901	
Итого за Обед	725	21,23	37	114,73	882	1,01	3,77	31,46	0,46	1,41	53,85	66,2	274,34	6,28	411,22	161,14	0,03	13,57	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ	
Фрукт	160	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	338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64		406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01		
Итого за день		37,87	56	252,14	1 682	1,62	37,05	231,78	2,39	2,15	360,01	181,72	640,15	16,41	1 424,01	241,44	0,06	13,57	

2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные свежие	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	540	19,23	27	66,65	588	0,29	27,08	31,21	0,37	0,29	84,65	72,47	280,82	4,51	1 086,16	98,06	0,08	10,23		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	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
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	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
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	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	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12			ГОСТ 2077-	
	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
Батон йодированный	740	22,49	39	97,04	826	0,39	32,73	22,58	0,6	0,57	96,73	63,63	292,55	6,22	760,99	257,4	0,04	19,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68	0,01	0,01	406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		48,69	74	218,31	1 739	0,73	65,56	126,16	1,57	1,04	239,6	165,75	681,15	16,79	2 337,02	386,29	0,13	29,71		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- тур	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																				
Ежики мясные с соусом 120/70	140	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,06	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	0,07				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	43	3,23	1	22,1	113				0,02	0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	513	14,91	29	53,27	539	0,18	20,99	1,53	0,44	0,17	48,17	61,63	216,43	4,6	560,78	55,58	0,02	16,76		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08		0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	0,1	0,02	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Компот из вишни см	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			ГОСТ 2077-	
Итого за Обед	733	37,58	15	91,14	670	0,71	17,09	21,39	0,08	0,73	91,24	203,41	479,46	8,75	1 037,76	162,45	0,16	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81				ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	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		56,62	57	200,97	1 573	0,95	51,06	25,32	0,52	0,95	174,95	285,05	727,07	19,05	2 202,75	222,65	0,19	16,86		

4 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																					
Омлет натуральный с сыром с маслом сливочным 135/15/5	155	18,18	24	2,64	302	0,09	0,6	347,8	2,57	0,56	241,32	23,19	310,55	2,82	214,22	55,63		2,21	211	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТУ 10.71.1		
Фрукт	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		338	2015	
Итого за Завтрак	522	20,55	26	41,72	482	0,17	13,7	347,8	2,57	0,61	272,21	46,55	351,79	6,94	629,69	59,02	0,01	2,21			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015	
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/76/30гр (говяд.)	230	10,17	5	33,64	218	0,32	38,83	8,09	0,05	0,21	50,82	61,28	205,81	2,66	1 248,98	106,45	0,07	0,01	ТТК		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06			0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				ГОСТ 2077-		
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Обед	771	21,63	17	112,03	687	0,53	55,82	9,71	0,05	0,66	92,03	100,76	337,61	6,23	1 825,29	193,4	0,12	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	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			338	2015	
Выпечное изделие	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68	0,01	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01			
Итого за день		49,15	51	208,37	1 494	0,81	75,27	429,88	3,22	1,45	422,46	176,96	797,18	19,23	2 944,85	283,25	0,14	2,3			

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																					
Шницель из свиной рубленый	100	11,08	29	12,4	35,4	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901		
Итого за Завтрак	510	20,57	42	92,4	819	0,21	0,1	22,11	0,54	0,15	43,52	42,17	219,59	4,64	358	124,24	0,01	17,1			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015	
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	265	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ГОСТ 2077-		
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	806	21,19	35	105,24	827	0,33	32,35	2,39	0,46	0,61	111,33	115,56	368,3	7,74	934,18	252,2	0,05	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	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			338	2015	
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01				
Итого за день		45,99	81	254,72	1 934	0,63	38,2	31,37	1,06	0,83	199,02	184,56	650,72	17,85	1 749,53	397,23	0,07	34,2			

1 день, 2 недели

1 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																				
	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Шницель из свинины рубленый	150	6,31	5	40,22	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
Макароны отварные	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТУ 10.71.1	
Батончик к чаю																			ГОСТ	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				24901	
Итого за Завтрак	507	20,34	42	90,86	811	0,21	0,1	22,11	0,54	0,15	42,86	41,18	217,04	4,58	354,07	124,13	0,01	17,1		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и куриой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тертели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ	
Итого за Обед	775	26,37	33	100,54	806	0,57	3,89	22,44	0,44	0,68	81,86	187,27	436,54	12,42	892,55	178,21	0,05	13,65		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	2015
Фрукт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		50,94	79	248,48	1 905	0,87	9,74	51,42	1,04	0,9	168,88	255,28	716,41	22,47	1 703,97	323,13	0,07	30,75		

2 день, 2 недели

2 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																					
Ежики мясные с соусом 120/70	190	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,06	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,58	0,86	56,33	1,55			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	513	14,91	29	53,27	539	0,18	20,99	1,53	0,44	0,17	48,17	61,63	216,43	4,6	560,78	55,58	0,02	16,76			
Обед																					
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2,13	6	12,87	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	
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	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	3,85	5	40,17	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 вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2077-		
Итого за Обед	732	22	27	85,91	681	0,28	25,42	59,17	0,11	0,58	91,43	82,05	306,67	4,7	745,97	169,42	0,13	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	2015	
Фрукт	160	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		338	2015	
Выпечное изделие	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015	
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01			
Итого за день		43,88	64	193,8	1 545	0,57	52,16	133,07	1,15	0,93	197,82	173,33	630,88	15,36	1 796,62	255,83	0,16	16,86			

3 день, 2 недели

Э. Депп, 2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	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	3,31	5	22,08	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	
Овощи натуральные свежие	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		71 2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376 2015	
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01			ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	543	18,68	18	80,01	556	0,28	27,28	38,13	0,23	0,24	106,28	85,42	297,2	3,44	1 128,33	187,74	0,05			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	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	
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	265 2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377 2015	
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ГОСТ 2077-	
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	811	25,28	36	112,16	875	0,51	25,39	2,39	0,46	0,63	106,66	126,76	405,49	8,63	1 075,29	241,01	0,05	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338 2015	
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		48,09	67	248,73	1 795	0,85	65,67	42,92	0,69	0,92	248,48	232,19	733,87	17,77	2 807,83	433,37	0,11	17,1		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34			222	2015
Соус из кураги	50	0,26		7,55	32						0,1				0,15				626	2013
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	42	3,15	1	21,59	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51			ТУ 10.71.1	
Фрукт	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		338	2015
Итого за Завтрак	587	24,58	11	83,07	529	0,17	13,72	42,37	0,28	0,19	103,9	45,5	150,3	5,4	557,45	8,45	0,01			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 200/10	210	5,13	2	13,63	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015
Жаркое по-домашнему (говяд.)	250	12,5	6	41,3	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	
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Обед	772	21,76	15	110,54	670	1,39	62,48	16,63	0,06	1,86	101,66	113,81	375,72	8,14	2 056,34	203,17	0,13	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68	0,01		406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01			
Итого за день		53,31	34	248,23	1 524	1,67	81,95	131,37	0,94	2,23	263,78	188,96	633,8	19,6	3 103,66	242,45	0,15	0,08		

5 день, 2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,94	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12		ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ГОСТ 24901		
Итого за Завтрак	516	25,62	35	95,7	796	0,43	1,12	21,81	0,36	0,29	46,8	172,22	373,71	7,79	530,99	83,27	0,04	10,24		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	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
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	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	150	6,31	5	40,22	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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35		ГОСТ 2077-		
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	792	27,39	30	99,6	776	0,37	34,33	43,83	0,08	0,58	93,93	63,31	285,79	6,64	725,6	195,92	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	2015
Фрукт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		57,24	69	252,38	1 860	0,89	41,2	72,51	0,5	0,94	184,9	262,36	722,33	19,9	1 713,94	300,98	0,18	10,34		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир ы, 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			
Итого за весь период	491,78	632	2 326,13	9,59	517,88	1 275,8	13,08	12,34	2 459,9	2 106,16	6 933,56	184,43	21 784,18	3 086,62	1,26	171,77				
Среднее значение за период	49,18	63,2	232,61	0,96	51,79	127,58	1,31	1,23	245,99	210,62	693,36	18,44	2 178,42	308,66	0,13	17,18				

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 "Дети плюс" под ред. Могилюк М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дячиной 2004г.