



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						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества											
											Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг			F, мкг	So, мг		
Завтрак																						
Овсян	140	10,89	11	58,04	373	0,37	1,37	53,12	0,17	0,13	134,13	30,35	144,24	0,45	126,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм		
Салат фруктовый (повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,56	22,6	160,5	1,65	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			2,9	231	2022	
Фрукт	150	9,5	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	775	7	100	0,2	17,6						262	2022
Чай с лимоном	200	3,52	0	9,62	38	0,07			0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48						
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,66	557	0,55	37,41	261,22	2,21	0,41	463,37	93,58	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91				
Обед																						
Огурцы порционные салатом	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,06	8,39	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	Фирм		
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,98	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,57	21,67	0,03	10,23		70	2022	
Котлета Рынок с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01					
Рис отварной	150	3,54	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	59,32	2,07						
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	8,4	45																	
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126			0,01			0,02	0,02		0,11								
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19																	
Итого за Обед	615	17,24	19	107,17	728	0,26	2,96	41,34	0,43	0,56	66,73	69,87	306,12	5,46	452,98	180,29	0,07	15,3				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,6	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2022	
Запеченный сыр	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,58	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	79,46	468	0,16	13,2	114,84	0,58	0,21	307,14	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4				
Итого за день	1795	43,86	46	276,49	1 773	0,99	53,57	417,4	3,2	1,56	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4				

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____

_____ 20 _____



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							№ рецептуры	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																					
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм	
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм	
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6						
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48					
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91	231	2022	
Обед																					
Огурцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	фирм	
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	70	2022	
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм	
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126																
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19																
Итого за Обед	815	17,24	19	107,17	726	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3	ТТК	фирм	
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1795	43,88	46	276,49	1773	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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				
		Белки, г	Жир	Углевод	Энергетическая ценность																	
Завтрак																						
Печенье	40	3,00	4	30,7	169	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм		
Бургер/брод с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022		
Каша жидкая молочноя пшениая	230	7,52	7,6	37,4	246	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022		
Чай с молоком студеным	200	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм		
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,60	566	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01				
Обед																						
Курица консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					0,1	33	2022	
Суп-лапша на курином бульоне с еурцей	200	2,66	4	12,6	94	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	232	2022		
Зразы Люблиная	110	9,92	20	13,91	275	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм		
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	55,04	2,18			91	2022		
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	128																	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																	
Чай	200	0,02	0	9,79	37															261	2022	
Итого за Обед	805	23,2	29	98,79	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	246,04	5,19	469,51	163,5	0,02	19,4				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022		
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	Фирм		
Итого за Полдник	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	1700	42,82	59	244,95	1 664	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Печенье	30	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм
Котлета "Морячок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1				фирм
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	666,62	49,4	0,03	16,76		
Обед																				
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05					15,60		ТТК	фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63															
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69														241	2022
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02			
Итого за день	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,88	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ 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 "Умка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм
Макаронные отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06				0,02	6,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		5	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		фирм	
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72													ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21		
Обед																				
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40				97	2015	
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ТТК	фирм	
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,65	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88					0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	860	56,10	71	222,22	1 718	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Тефтели Мит-Бол	100	9,5	8	13,83	119	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				фирм
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00					0,10	38	2022
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	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	75	2022
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	712	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1 661	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
Блинчики	150	7,8	6	44,59	262	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	фирм
Молоко сгущеное	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Огурцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	288	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,64	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022
Пряник	50	3,0	2	38,6	183															
Итого за Обед	835	28	29	108,80	766	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1790	53,71	53	260,19	1688	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Преник	50	2,95	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Чай с молоком гущеным	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	500	17,86	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 083,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																					
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1								0,1	32	2022
Рассольник ленинградский	200	2,42	4	13,45	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,6	68,48	266,38	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125																
Итого за Обед	795	23,65	20	131,50	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	383,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм	
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	1685	45,64	54	288,64	1 713	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ 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																					
Макароны с сыром	180	10,96	9	36,1	271	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	138	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05							41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110														236	2022	
Итого за Обед	742,5	25,30	29	114,72	797	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	79,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,63	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1782,5	49,87	51	309,96	1 880	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3 199,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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																				
Наггетсы с соусом	100	11,08	9	12,8	138	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Фирм
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01		3,5		0,01	8,06	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00					0,10	21	2016
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19														ТТК	Фирм
Итого за Обед	752,5	26,09	38	125,59	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт.	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	236,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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 жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Какао с молоком гущеным	200	3,1	3,14	19,84	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	580	16,69	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40					32	2022
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	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	74	2022
Котлета Рьжик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТк	фирм
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	815	23,2	27	111,40	771	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1835	46,05	51	258,34	1 665	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге ты-	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жир	Углевод		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	501,85	543	2 703,44	17 382	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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