

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____ (_____)
 " _____ " _____ 20 _____ г.



"Утверждаю"
 Исполнительный директор
 "МобилСвязь"
 Беленко В.С.

 20 _____ г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Углеводы, г																
Завтрак																			
Оладьи	140	10,89	11	56,04	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	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	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6	0,2	2,9		231	2022
Чай с лимонном	200	0,02	0	9,82	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	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		
Обед																			
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	0,09	1,36	0,29	0,37	0,11	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм
Ши по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	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	70	2022
Котлета Рыбик с соусом	130	9,66	18	14,1	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	160	4,51	6,39	47,27	0,07			0,03	0,03	6,66	7,83	32,19	1,48	56,32	2,97			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4			0,01			0,02	0,02	0,11		0,15					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0														ТТК	Фирм
Итого за Обед	865	22,75	31	112,37	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	308,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Халва(урис с сыром)	100	14,49	14	37,52	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	15,91	15	70,46	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	1845	49,39	57	281,69	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	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 рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45	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			
Бутерброд с маслом колчено-затеченым	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Каша жидкая молочная: пшеница	250	8,60	9,68	42,5	288,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01	4	2022		
Чай с молоком: сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25			128	2022		
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														Фирм		
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28	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	ТТК Фирм		
Обед																					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022	
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50	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	222	2022	
Зразы: Лебизная с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	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	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32														261	2022	
Итого за Обед	885	25,2	33	114,66	644,95	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	1,3			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	215,00		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	1,3	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1810	44,60	63	260,62	1774,23	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						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм	
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78																
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК	фирм	
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75																
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		37/10	
Обед																					
Салат "Степной"	40	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	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"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,65	62,85																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80															241	2022
Итого за Обед	802,5	31,77	28,59	137,1	897,79	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,08	17,1			
Полдник																					
Итого за день	1802,5	60,89	44	332,55	1 898	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	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							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мкг
		1	2																		
Завтрак																					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	7,5	0,15	13,2			2,18	ТТК		
Парлотто	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК		
Хлеб ржаной	37,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		Фирм		
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,92	12,52	71,71														ТТК		
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,55	0,01	2,21			
Обед																					
Салат из белоочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97		
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	46,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,05	0,09	0,01	2016		
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	495,50	0,72	6,34	3,06	1,1	2,34	3,78			1,98	7,2				Фирм		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			Фирм		
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,52						0,02	0,02	0,11	0,16					2022		
Итого за Обед	825	24,92	40,10	95,24	826,43	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,81	210,85	0,13	0,08			
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	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		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		
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	58,50	82	245,08	1 930	1,71	101,131	500,69	3,41	2,68	664,89	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	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																				
Тосты Мл-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	166,53	26,68	6,71	ТТК		
Каша гречневая рассычатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	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		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,48	74,32	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК		
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,86	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Салат из свежкл отварной	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07		
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	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		
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,56	0,09	0,14	52,41	49,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	69,56					0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9			0,02	4,14	4,37	20,01	0,32	31,28	1,29		241		
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,98	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,32	31,28	1,29				
Итого за Обед	865	24,56	43,14	143,2	1033,78	0,44	67,66	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	196,51	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	176,25	1,15	0,01	231		
Пирожок с конфитуром	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		
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	1837,50	55,24	63	328,74	2 023	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,85	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

6 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	Обед																		
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	54,04	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	42	2022		
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (говидло)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	0,1	20,8	0,08	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК фирм 2022		
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04		2,1				7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56						4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04				0,01	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72			
Итого за Завтрак	605,00	13,42	9,39	120,8	610,47	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК фирм		
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК фирм		
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14									ТТК фирм		
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70														ТТК фирм		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,05	32,96	124,60	0,04			0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241		
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	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			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	1,4	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022		
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	42,5	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	1840,00	46,72	41	318,45	1 809	0,76	81,31	94,481	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 ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Блинчики	275	11,7	8,83	66,89	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 стуженое	25	1,80	2,13	13,88	0,04	26,68		0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	57,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																				
Отурец соленый	30	0,24	0,03	0,74														ТТК	фирм	
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91														22/2	фирм	
Голубцы по-армянски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	0,31	21		0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,05				0,02	4,88	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16						
Пирог	50	3,0	2,35	38,6																
Чай	200	0,0	0,00	9,8		37,32												261	2022	
Итого за Обед	895	29	31,83	116,63	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																				
Яблоко 1 шт	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022	
Хачапури с сыром	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		533	2003	
Итого за Полдник	430	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	272,34	19,47	212,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19			
Итого за день	1325	58,47	58	295,29	1,887	1,51	30,06	167,55	0,86	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	196,53	0,05	8,53			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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
		г	г																		
Завтрак																					
Каша жидкая, молочная, риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90	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		
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ТТК	фирм	
Чай с молоком гущеным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																					
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	31,53	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,06	32	2022	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,16	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Картофельные пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,60	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80															241	2022
Итого за Обед	865	25,12	24,20	136,07	798,71	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	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	390	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК		
Итого за Полдник	795	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	36,54	26,01	31,18	5,7	694,21	4,02	0,01					
Итого за день	1795	46,66	55	286,10	1761	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,771	331,76	0,13	27,34			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг
Завтрак																	
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	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
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	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			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			
Итого за Завтрак	585	26,41	19	84,93	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,65	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74
Обед																	
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,66	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	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
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	179
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79													ТТК
Итого за Обед	792,5	28,48	46,39	137,41	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	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	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
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	230,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19
Итого за день	1817,5	69,90	80	292,8	2 103	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4

5 день, 2 недели

Принем 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		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022		
Булгур с сыром	40	6,58	5	9,38	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04	3	2022			
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	72,5	0,5		231	2022			
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	25,25			ТТК	фирм			
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	0,36	34,63	62,24	0,16	0,33	112,22	78,54	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01				
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022		
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	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 Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	5,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	162,30			0,03	0,03	6,12	6,46	1,36	46,24	1,9		208	2022			
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	4,79	0,78	27,11																
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32													261	2022	
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1				
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88				0,02	14	8	2,8	2,40	2						
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52				0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022		
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	2,29			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			0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	478,72	29,4	0,02				
Итого за день	1935	47,76	55	276,22	1 782			0,64	1,08	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11			

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	г	г	г	г	г	г															
Завтрак																					
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138	2022	
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,30	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,07	0,02	6,23	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85																
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022	
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,03	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	161	фирменное	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	32,56		0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63	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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	162,60			0,03	0,03	6,12	6,46	29,56	1,36	46,24	1,9			330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78																
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Компот из сухофруктов	200	1,69	0,03	32,96	124,80														241	2022	
Итого за Обед	845	30,35	24,59	157,53	895,61	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																					
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	0,02					14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46	11,85	52	226,50	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	0,01	231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	30,07	219	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,66	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	48,33	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	1,02	0,25			
Итого за день	1927,5	56,87	46	346,48	1965	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11			

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	Тщ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
																		г
Итого за весь период	545,83	614	2431,57	19050	9,7	664,08	1725,04	14,08	12,72	3833,42	2092,19	7711,05	190,66	24548,57	3202,47	1,44	175,13	
Среднее значение за период	50,43	50,6	224,85	1662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2454,85	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 "Дети плюс" под ред. Мегильного М.П., Тугельная В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.