

"Утверждаю"

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ № \_\_\_\_\_

Генеральный директор  
Муниципального учреждения  
«Областной центр питания»  
«Областной центр питания»



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

**1 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с вишней 210/3	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59		ТТК	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/6	221	1	1	13	63	0,04	2,5			0,01	7,65	5,12	9,56	0,88	35,03			377	
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>564</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>114</b>	<b>536</b>	<b>0,25</b>	<b>15,92</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>140,26</b>	<b>39,92</b>	<b>159,98</b>	<b>5,22</b>	<b>665,89</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом луценым	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
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
Макаронные отварные	180	8	5	56	312	0,13	25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	
Чай с сахаром 200/15	215	1	1	11	59	0,06	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	
Хлеб ржаной	34	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19			
Батон йодированный	33	2	1	17	889	0,61	11,85	39,5	0,09	0,61	104,97	99,74	385,82	8,88	651	230,21	0,03	0,07	
<b>Итого за Обед</b>	<b>812</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>131</b>	<b>889</b>	<b>0,61</b>	<b>11,85</b>	<b>39,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>104,97</b>	<b>99,74</b>	<b>385,82</b>	<b>8,88</b>	<b>651</b>	<b>230,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>102</b>
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	1	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		
Глошка	50	1	1	36	163	0,07	0,29	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>163</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>		<b>0,05</b>	<b>35,75</b>	<b>20,32</b>	<b>31,73</b>	<b>5,7</b>	<b>606,07</b>	<b>7,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1576</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>281</b>	<b>1588</b>	<b>0,93</b>	<b>40,77</b>	<b>95,47</b>	<b>0,56</b>	<b>0,91</b>	<b>280,98</b>	<b>159,98</b>	<b>576,53</b>	<b>19,8</b>	<b>1922</b>	<b>298,46</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		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		
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК	
Картофельное пюре	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	
Чай с сахаром 200/15	4	1	24	123	0,08				0,02	10,34	15,51	39,95	0,94	61,57	1,69			376	
Батон йодированный	6	7	56	313										1 170	265,09	0,04			
Хлеб ржаной	26	21	136	848	0,34	28,06	25,92	0,22	0,24	105,5	98,55	258,77	2,91	35					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	7	3	17	126	0,15	17,01	0,33		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	
Туляш из свинины 50/50	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	
Рис отварной	5	6	48	269	0,05			0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	
Чай с сахаром 200/15	1	1	7	35	0,04		0,1		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12			376	
Хлеб ржаной	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Батон йодированный	26	39	102	865	0,33	18,24	33,82	0,64	0,62	78,13	98,7	405,26	6,55	954,55	241,09	0,07	19,46		
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	1		20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Шоколад Алленка	1		34	152	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
<b>Итого за Полдник</b>	53	60	272	1 865	0,72	53,3	59,74	0,86	0,92	224,23	222,05	700,43	15,06	2 581,9	509,58	0,12	19,46		
<b>Итого за день</b>																			

3 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							
					20													7	12	111	0,02	0,01	0,16	0,11
<b>Завтрак</b>																								
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/5	185	6	7	32	213	0,12	1,05	36,2	0,12	0,14	107,83	33,68	138,62	0,8	171,63	44,3	0,01	175						
Кисло-молочный напиток в индивидуальной упаковке	100	3	3	12	79			85	1,2					0,82	25,25			376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	2	1	17	86	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,66	43,23	1,19								
Батон йодированный	33	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11											
Печенье 1шт	20	1	7	12	111						0,02	0,02	0,11											
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>550</b>	<b>0,17</b>	<b>1,15</b>	<b>121,21</b>	<b>1,32</b>	<b>0,17</b>	<b>120,36</b>	<b>48,99</b>	<b>175,02</b>	<b>2,28</b>	<b>240,27</b>	<b>45,49</b>	<b>0,01</b>							
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97					
Тертель "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	ТПК					
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302					
Чай с сахаром 200/15	215	2	1	15	61	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015					
Хлеб ржаной	29	2	1	10	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62								
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08								
<b>Итого за Обед</b>	<b>834</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>833</b>	<b>0,71</b>	<b>25,95</b>	<b>28,14</b>	<b>1,82</b>	<b>0,74</b>	<b>92,53</b>	<b>235,55</b>	<b>473,98</b>	<b>11,22</b>	<b>1 244,38</b>	<b>188,59</b>	<b>0,21</b>	<b>4,42</b>						
<b>Полдник</b>																								
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	1	88	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Яблоко 1 шт	130	6	4	42	226					0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							
Пирожок с конфитюром 60 гр	390	7	5	75	375	0,06	13			0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>280</b>	<b>1 758</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>149,35</b>	<b>3,14</b>	<b>0,96</b>	<b>247,69</b>	<b>304,24</b>	<b>677,3</b>	<b>19,16</b>	<b>2 086,05</b>	<b>238,68</b>	<b>0,23</b>	<b>4,42</b>							



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				
					В1, мг													С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свиными 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	309	2015	
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			306	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15			2	7	0,02		1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Батон йодированный	41	3	1	21	107	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48					
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	551	23	39	115	904	0,27	1,6	22,85	0,54	0,17	51,93	52,07	250,72	4,99	324,49	124,69	17,09				
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	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	
Плов со свиной	220	17	38	43	584	0,12		3,89	2,3	0,61	41,07	59,42	288,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	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	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Батон йодированный	28	2	1	14	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01					
Пышка домашняя	50	4	6	22	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01				
Итого за Обед	800	27	49	115	1 024	0,38	33,39	5,49	0,64	0,63	111,5	107,14	413,03	8,11	906,7	244,98	0,05	22,76			
<b>Полдник</b>																					
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				
Плошка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
Итого за Полдник	380	1	1	36	163	0,07		13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	605,07	7,06	0,01				
Итого за день		51	89	266	2 091	0,72	47,99	28,63	1,18	0,85	199,18	179,53	695,48	18,8	1 837,376,73	26	0,06	39,85			







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				
					10													27	11	0,6	0,1
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	100	10	27	11	326	0,6	0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8				ТТК				
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100				309				
Чай с сахаром 200/15	215	15	61	15	61	0,1		5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376				
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03	0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68								
Мандарин 1 шт	110	1	8	42	42	0,07	41,8	0,01		18,7	0,11	170,5				0,17					
<b>Итого за завтрак</b>	<b>594</b>	<b>19</b>	<b>33</b>	<b>91</b>	<b>739</b>	<b>0,21</b>	<b>42,5</b>	<b>21,01</b>	<b>87,35</b>	<b>230,89</b>	<b>4,54</b>	<b>277,75</b>	<b>128,48</b>	<b>0,17</b>							
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,42	39,46	36,66	101,56	74,33	0,03	0,07		102				
Птица тушеная 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	80,67	0,01			290				
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	72,91				302				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	15	63	15	63	2,1		7,25	5	9,34	0,87	33,4					377				
Хлеб ржаной	34	2	11	59	59	0,06		6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9								
Печенье 1шт	20	1	7	12	111		0,01	0,02	0,02	0,11		0,16									
<b>Итого за обед</b>	<b>809</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>841</b>	<b>0,47</b>	<b>16,88</b>	<b>33,42</b>	<b>87,75</b>	<b>370,97</b>	<b>6,83</b>	<b>685,29</b>	<b>229,81</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>						
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			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						
Плюшка	50		3	14	0,01		0,29	0,05	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>163</b>	<b>0,07</b>	<b>13</b>	<b>0,29</b>	<b>35,75</b>	<b>20,32</b>	<b>31,73</b>	<b>5,7</b>	<b>606,07</b>	<b>7,06</b>	<b>0,01</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>50</b>	<b>65</b>	<b>235</b>	<b>1 743</b>	<b>0,75</b>	<b>72,38</b>	<b>54,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>	<b>210,85</b>	<b>174,92</b>	<b>633,59</b>	<b>17,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>					







4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-ту ры	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	
					В1, мг												С, мг	А, мкг		Д, мкг
<b>Завтрак</b>																				
Плов со свиной	180	14	31	35	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10			1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				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
Батон йодированный	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65				
Груша 1 шт	140	1	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	21,7	1,4	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>563</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>74</b>	<b>654</b>	<b>0,17</b>	<b>11,31</b>	<b>1,88</b>	<b>0,5</b>	<b>0,22</b>	<b>71,5</b>	<b>77,81</b>	<b>271,39</b>	<b>6,87</b>	<b>642,17</b>	<b>120,31</b>	<b>0,02</b>	<b>18,56</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	265	7	3	17	126	0,15	17,01	0,33		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015
Уляш 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
Макаронные отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2	1	10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,99	19,55	0,46	30,13	0,83				
<b>Итого за Обед</b>	<b>813</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>113</b>	<b>825</b>	<b>0,47</b>	<b>19,94</b>	<b>47,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,64</b>	<b>89,35</b>	<b>80,92</b>	<b>373,22</b>	<b>6,82</b>	<b>881,24</b>	<b>228,73</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
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			
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>163</b>	<b>0,07</b>	<b>13</b>	<b>0,29</b>		<b>0,05</b>	<b>35,75</b>	<b>20,32</b>	<b>31,73</b>	<b>5,7</b>	<b>606,07</b>	<b>7,06</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>50</b>	<b>58</b>	<b>223</b>	<b>1 642</b>	<b>0,71</b>	<b>44,25</b>	<b>49,89</b>	<b>0,59</b>	<b>0,91</b>	<b>196,6</b>	<b>179,05</b>	<b>676,34</b>	<b>19,39</b>	<b>2 129</b>	<b>356,1</b>	<b>0,19</b>	<b>18,65</b>		



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																		13	12	15	12		
<b>Завтрак</b>																				ТТК			
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	0,05		312	2015				
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	0,16	57,9	28,62	0,1	909,04	90,22			377	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									
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08								
Печенье 1шт	20	1	7	12	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>658</b>	<b>0,35</b>	<b>34,16</b>	<b>45,27</b>	<b>0,1</b>	<b>92,87</b>	<b>84,5</b>	<b>223,87</b>	<b>3,77</b>	<b>1 051,6</b>	<b>124,1</b>	<b>0,05</b>							
<b>Обед</b>																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4	13	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				
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015				
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	16	1		1	5		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68								
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12								
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05			2,16	117,55	227,57	600,24	15,29	984,19	283,51	0,22	0,12						
<b>Итого за Обед</b>	<b>822</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>778</b>	<b>0,78</b>	<b>19,96</b>	<b>48,27</b>	<b>0,94</b>	<b>227,57</b>	<b>600,24</b>	<b>15,29</b>	<b>984,19</b>	<b>283,51</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>							
<b>Полдник</b>																							
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							
Шоколад Алленка	15				152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>1</b>	<b></b>	<b>34</b>	<b>152</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>	<b></b>	<b>0,06</b>	<b>40,6</b>	<b>24,8</b>	<b>36,4</b>	<b>5,6</b>	<b>457</b>	<b>3,4</b>	<b>0,01</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>54</b>	<b>49</b>	<b>226</b>	<b>1 588</b>	<b>1,18</b>	<b>61,12</b>	<b>93,54</b>	<b>1,04</b>	<b>251,02</b>	<b>336,87</b>	<b>860,51</b>	<b>24,66</b>	<b>2 492,79</b>	<b>411,01</b>	<b>0,28</b>	<b>0,12</b>						

6 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
<b>Завтрак</b>																				
Бризоль куриная	90	21	16	6	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	2015
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			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
Батон йодированный	39	3	1	20	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>738</b>	<b>0,29</b>	<b>14,51</b>	<b>61,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>83,45</b>	<b>57,34</b>	<b>282,88</b>	<b>6,19</b>	<b>621,53</b>	<b>144,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015
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	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	24	2	1	8	42	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>809</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>109</b>	<b>907</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>33,61</b>	<b>0,58</b>	<b>0,56</b>	<b>62,36</b>	<b>82,44</b>	<b>358,88</b>	<b>6,03</b>	<b>498,36</b>	<b>170,92</b>	<b>0,04</b>	<b>17,16</b>		
<b>Полдник</b>																				
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			
Пирожок с конфитуром 60 гр	60	6	4	42	226					0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>375</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>			<b>0,89</b>	<b>180,61</b>	<b>159,48</b>	<b>670,06</b>	<b>17,88</b>	<b>1 721,29</b>	<b>320,35</b>	<b>0,16</b>	<b>17,18</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>68</b>	<b>67</b>	<b>285</b>	<b>2 020</b>	<b>0,64</b>	<b>29,21</b>	<b>94,68</b>	<b>1,01</b>	<b>0,89</b>	<b>180,61</b>	<b>159,48</b>	<b>670,06</b>	<b>17,88</b>	<b>1 721,29</b>	<b>320,35</b>	<b>0,16</b>	<b>17,18</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
																		606
Итого за весь период	50,5	58,17	255,17	1 759,5	0,86	59,86	84,19	1,12	1,26	243,78	219,32	704,56	19,46	2 364,4	380,06	0,19	11,39	
Среднее значение за период																		

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., Тудельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.