

"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							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	І, мг	Ca, мг		
Завтрак																			
Блинчики с вишней 140/6	146	3	8	59	307	0,14	0,29	53,74	0,38	0,15	77,09	15,73	93,2	1,01	184,08	39,9		ТТК	
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	42			0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1					
Батон йодированный	23	2	1	12	60	0,04			0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	530	8	13	100	531	0,22	14,28	76,24	0,38	0,8	171,2	44,42	270,29	5,25	600,86	43,33	0,01		
Обед																			
Суп картофельный с горохом пущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,84	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК	
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	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3		0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	
Хлеб ржаной	36	2	1	12	63	0,06			0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Батон йодированный	37	3	1	19	97	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				
Итого за Обед	796	33	23	125	855	0,6	15,05	35,3	0,08	0,6	104,82	100,19	380,61	8,89	671,79	210,47	0,03	0,07	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	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	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		42	37	261	1 549	0,89	42,34	111,83	0,46	1,45	311,77	164,93	682,63	19,84	1 878,72	260,86	0,05	0,07	

2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	22	25,96	0,08	0,13	48,21	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	25,25				376	2015	
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Итого за Завтрак	557	19	16	96	601	0,37	28,2	40,48	0,36	0,3	137,03	98	282,26	2,9	1 227,283,72	0,04				
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловой, хурой 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
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Обед	795	26	38	104	873	0,36	18,24	28,5	0,62	0,64	80,74	99,37	409,94	7,23	977 230,14	0,07		19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Шоколад Аленка	15																			
Итого за Полдник	355	1		34	152	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		46	54	294	1 626	0,78	53,44	68,98	0,98	1	258,37	222,17	728,6	15,73	2 661,517,26	0,12	19,46			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	5	6	27	183	0,1	0,88	33,5	0,11	0,12	90,06	28,07	115,76	0,67	143,15	36,92	0,01	175	2015	
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	100	3	3	12	79			85	1,2											
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220				63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Батон йодированный	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31		ТПК		
Итого за Завтрак	543	12	12	85	497	0,19	3,09	120,88	1,35	0,19	129,63	49,39	186,46	2,45	277,32	54,42	0,01			
Обед																				
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	2015
Тертельи "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	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	32	32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	23	2	2	8	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	773	26	27	119	815	1,42	26,23	27,34	1,81	1,91	82,5	203,05	410,07	11,18	1 152,87	175,76	0,2	4,41		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Пирожок с конфитюром 60 гр	60	6	4	42	226															
Итого за Полдник	390	7	5	75	375	0,06	13			0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01			
Итого за день		45	44	279	1 687	1,67	42,32	148,22	3,16	2,15	246,93	272,14	624,83	19,29	2 031,59	234,78	0,22	4,41		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, Жиры, Углеводы, г		Белки, Жиры, Углеводы, г		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			Se, мг
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09			ТПК
Макаронные изделия	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100					309
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17			
Итого за Завтрак	605	21	35	97	796	0,3	41,9	22,31	0,54	0,19	84,81	57,29	249,96	4,76	464,86	124,28		0,17	17,09		
Обед																					
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	7,8		0,02	0,07		88
Плов со свиной	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51		0,02	20,62		265
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					389
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	23,75	0,7	45,85	1,26					
Итого за Обед	722	22	40	98	858	0,35	32,97	2,38	0,55	0,61	108,55	101,44	365,78	9,51	1 043,68	209,64		0,04	20,69		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6		0,01			
Плюшка	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	606,07	7,06		0,01			
Итого за день	44	76	231	1 817	87,87	24,98	1,09	0,85	229,11	179,05	647,47	19,97	2 114,61	340,98	0,22	37,78					

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		
					3													15	195
Гуляш из птицы 45/45	90	13	15	3	195	0,09	2,57	20,26	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04	0,1	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Итого за Завтрак	620	20	21	85	610	0,2	9,67	46,94	0,1	0,21	62,31	74,8	263,87	6,06	569,68	81,61	0,1	0,01	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4	13	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	60,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015
Выточек мясной	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	35,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04	312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Хлеб ржаной	33	2	1	11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	800	20	44	100	885	0,36	46,47	26,22	0,08	0,68	127,36	99,63	266,32	6,6	1 258	191,62	0,07	0,07	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Шоколад Алленка	15																		
Итого за Полдник	355	1		34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		41	65	219	1 647	0,61	63,14	73,16	0,18	0,95	230,27	199,23	566,59	18,26	2 284,68	276,63	0,18	0,08	

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	326	0,6	21
Завтрак																						
Биточек мясной	100	10	27	11	326	0,6	21	0,08	0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8		ТТК					
Макаронь отварные	150	7	5	47	260	0,11			0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1			0,01	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	1	8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17							
Итого за Завтрак	594	19	33	91	739	0,21	42,5	0,08	0,18	87,35	54,71	230,89	4,54	277,75	128,48	0,17						
Обед																						
Суп картофельный с горохом пущеным и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	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	1,33	54,44	80,67	0,01	290					
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	0,6	55,31	60,76		302					
Сок	180			18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8		389					
Хлеб ржаной	19	1	1	6	33	0,03			0,02	3,42	3,61	16,53	0,76	25,84	1,06							
Итого за Обед	704	27	23	86	675	0,45	14,78	28,09	0,11	63	88,09	344,2	7,76	836,28	218,62	0,04	0,07					
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Плюшка	50			3	14	0,01				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	606,07	7,06	0,01						
Итого за день		47	57	213	1 577	0,73	70,28	49,39	0,19	0,86	211,19	168,77	18	1 720,354,16	1	0,22	0,07					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, Жиры, Углеводы, г		Энергетическая ценность, 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	г																	
Завтрак																			
Туляк 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	2015
Каша гречневая рассыпчатая	9	6	40	248	0,31	0,01	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	12		1	4	0,01	1,2			0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88				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	25	2	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Яблоко 1 шт	130	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	632	37	87	762	0,46	15,43	22,49	0,6	0,33	74,31	186,42	414,83	11,46	983,89	144,72	0,03	19,4		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	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
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	2015
Батон йодированный	32	2	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223		15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	34	2	11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Печенье 1шт	20	1	12	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	809	25	104	753	0,46	60,66	26,22	0,22	0,65	154,37	121,93	323,71	5,44	1 510,340,25	5	0,06	0,07		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200		20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Шоколад Аллена	15																		
Итого за Полдник	355	1	34	152	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день	1 667	62	225	1 667	0,97	83,09	48,71	0,82	1,04	269,28	333,15	774,94	22,5	2 951,488,37	39	0,1	19,47		

3 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				
																	203	0,05		
Завтрак																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 150/10	4	10	24	203	0,05	1,03	55,84	0,19	0,14	101,56	22,77	109,38	0,35	140,38	31,45	0,01	182	2015		
Блины с вишней 2 шт	3	4	57	262	0,14	0,28	29,12	0,28	0,14	74,06	15,4	89,48	0,98	179,34	39,06		ТТК	2015		
Чай с сахаром 200/15			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
Батон йодированный	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,28	18,7	0,44	28,82	0,79					
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1							
Итого за Завтрак	11	18	108	626	0,23	2,31	107,46	0,47	0,9	248,71	54,83	360,8	2,69	373,79	71,3	0,01				
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	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	2015	
Шницель из свинины рубленый	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	
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	2015	
Чай с сахаром 200/15			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Батон йодированный	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22					
Итого за Обед	23	40	98	858	0,53	49,53	28,53	2,15	0,75	109,14	112,16	335,33	6,99	1 803,87	178,18	0,22	17,16			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	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	6	4	42	226					0,05	34,8	19,7	28,3	5,66	601,4	4,6	0,01				
Итого за Полдник	7	5	75	375	0,06	13			1,7	392,65	186,69	724,43	15,34	2 779,06	254,08	0,24	17,16			
Итого за день	41	63	281	1 859	0,82	64,84	135,99	2,62	1,7	392,65	186,69	724,43	15,34	2 779,06	254,08	0,24	17,16			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
																			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
Завтрак																				
Оладьи 3 шт	100	6	7	40	247	0,1	0,3	6,8	0,1	0,1	71,6	15,5	95,16	0,7	164,4	46,6		ТТК		
Молоко стучённое.	40	3	3	22	131	0,02	0,4	0,02	0,2	0,15	122,8	13,6	87,6	0,08	146	2,8	0,02			
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,5		0,6	63	5	135	0,1				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	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	537	15	15	110	636	0,22	14,7	29,32	0,12	0,91	291,37	62,08	370,9	5,28	744,21	53,3	0,03			
Обед																				
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	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
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	41	3		14	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3				
Итого за Обед	756	31	24	107	777	0,44	22,04	43,52	0,08	0,63	81,23	70,79	347,29	5,86	888,29	209,4	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	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	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		47	40	253	1 576	0,73	49,74	73,13	0,2	1,59	408,35	153,19	749,92	16,84	2 238,	269,76	0,2	0,09		

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																	ТТК		
Завтрак																			
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14	0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	1,3	48,21	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	17			2	8	0,02	1,7		0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	4	1	25	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	
Батон йодированный	48	4	1	25	126	0,08			0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73				
Итого за Завтрак	535	22	18	77	572	0,36	30,66	39,91	0,08	90,52	87,35	244,79	4,23	940,1	109,84	0,04			
Обед																			
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		82	
Пюре из картофеля	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	
Сок	180	2	2	18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8			389	
Хлеб ржаной	26	2	1	9	45	0,05			0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	731	28	22	100	719	0,73	19,86	44,07	0,93	118,76	199,77	554,07	15,73	1 108,64	272,73	0,21		0,11	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Шоколад Алленка	15																		
Итого за Полдник	355	1	1	34	152	0,05	7		0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		51	40	211	1 443	1,14	57,52	83,98	1,01	249,88	311,92	835,26	25,56	2 505,74	385,97	0,26		0,11	

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		
																		451	538
Итого за весь период	45,1	53,8	240,7	1 644,8	0,91	61,46	81,84	1,07	1,41	280,78	219,12	694,15	19,13	2 316,57	338,29	0,18	9,87		
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 "Дети 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.