

"Согласовано"

Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 10" *С.В. Давыдова*



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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не рецен. туры	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	Л, мг			Е, мг	Se, мг
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	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	73,93	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	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимонном	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07			0,02	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	557,46	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																				
Оружья, порционные сэндвиче	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	Фирм
Шш по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	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 Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	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	180	4,51	6,39	47,27	265,30	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	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22														ТТК	Фирм
Итого за Обед	935	23,24	31	113,53	821,75	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		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,9	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хангалури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00	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	488,00	0,16	13,2	114,84	0,96	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за День	1915	49,88	57	282,85	1867,21	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		



С.В. Давыдова
2022 г.

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
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							
Бургер/бург с мясом копчено-запеченным	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		4	2022					
Каша жидкая молочная пшеничная	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		128	2022					
Чай с молоком сладким	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТК	фирм				
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,56																				
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	фирма					
Обед																									
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,1		*	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	33	2022					
Суп-лапша на курином бульоне с грибами	250	3,90	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм					
Зразы Люблинские с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,16			91	2022					
Картофельное пюре	180	3,78	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03															
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																				
Итого за Обед	955	28,0	32	118,39	960,82	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	261	2022					
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Рябленик 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022					
Сдобная с корицей	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	384,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01								
Итого за День	1890	47,25	62	264,35	1790,10	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 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										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	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	ТТК	ТУры							
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													ТТК	фирм								
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			ТТК	фирм								
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75													37/10									
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,99	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	63,13	65,83	216,71	7,08	886,62	49,4			0,03	16,78								
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00				26,40	0,9					ТТК	фирм								
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	14,20	20,30	26,40	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	162	2022								
Соус "Алифредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00	0,1			0,01	5,25	4,4	6,24	0,82	26,25			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	13,55	62,85																						
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80													241	2022								
Итого за Обед	862,5	31,86	26,34	137,3	879,25	0,37	36,48	13,2	0,47	105,12	123,03	391,88	7,37	1151,09	251,81	0,06	17,1										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022								
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			410	2015								
Вагрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09			0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01											
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02											
Итого за день	1862,5	60,98	42	332,74	1880	0,69	72,28	26,64	1,02	218,98	219,69	695,39	20,21	2506,03	336,07	0,11	33,86										

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	237,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2				2,18	ТК	Фирм				
Макарон-ы отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33					ТК	Фирм			
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6				0,01		ТК	Фирм		
Чай с молоком стученьям	200	1,64	1,92	12,52	71,71																				
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	59,56	0,01	2,21							
Обед																									
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00			0,10	1,00					97	2016			
Сул картофельный с рыбой	230	4,22	5,01	19,9	139,10	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			ТК	Фирм			
Дуу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2						ТК	Фирм			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34									
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						261	2022			
Итого за Обед	895	27,46	38,51	98,84	838,72	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,93	372,44	8,16	2 275,8	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						231	2022		
Рйбнок 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					533	2003		
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							
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	61,04	80	248,68	1 943	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 неделя

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Тертая 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	186,53	26,68	6,71	ТТК	фирм				
Каша гречневая рассыпчатая	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	2016				
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				ТТК	фирм				
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК	фирм				
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	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	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	1,3	0,29	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	38	2022				
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022				
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм				
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4									
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70	2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66									
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022				
Итого за Обед	935	26,53	41,54	151,7	1063,96	0,44	67,06	61,81	0,41	140,62	105,42	397,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09	241	2022				
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,9	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	0,01	231	2022				
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	2015				
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02							
Итого за день	1907,50	57,11	61	337,22	2053	0,76	81,31	94,48	0,77	233,95	176,42	669,62	16,79	2249,1	352,53	0,19	6,81						

6 день, 1 неделя

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Суп куриный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	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	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	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм			
Картофель-Деревянки	180	3,72	4,65	31,89	182,70				0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				ТТК	фирм				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66									
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022				
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	0,44	67,06	61,81	0,41	140,62	105,42	397,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09						
Обед																							
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	0,01	231	2022				
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	2015				
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02							
Итого за День	1840,00	48,61	41	311,40	1795	0,76	81,31	94,48	0,77	233,95	176,42	669,62	16,79	2249,1	352,53	0,19	6,81						

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецепт. тур	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	Л, мг	Н, мг	Se, мг											
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	392,20	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 стученое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			ТТк	фирм									
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТк	фирм									
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТк	фирм									
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	583,67	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																													
Орфей Гордионья свежее	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТк	фирм									
Суп-лапша на курином бульоне с грибами	250	3,90	5,28	15,91	125,50						20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	фирм									
Голубцы по-армянски с мясом	260	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			ТТк	фирм									
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02			0,11																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01																					
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40																								
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32															261	2022								
Итого за Обед	945	30	31,90	117,79	823,00	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			ТТк	фирм									
Рялцо 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		ТТк	фирм									
Хачапури с сыром	100	14,48	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	ТТк	фирм									
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	1975	58,96	58	236,45	1895	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1625,04	198,53	0,05	8,53											

2 день, 2 недели

Применение 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сl, мг	Se, мг							
Каши жидкая молочная риса и пшеница	250	6,24	8,14	33,02	228,50	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					
Булгур 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	2022					
Пирожок	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 стуженым	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																									
Курр/за консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		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	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм					
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03					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 на сухофруктах	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022					
Итого за Обед	935	27,44	22,22	140,01	807,38	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									
Рисово 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						
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	1865	48,98	53	290,04	1 770	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 ценность			Витаминный состав							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Макаронные с сыром	250	11,12	7,80	49,8	309,80	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	70	5,25	6,86	53,7	256,60	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	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66								
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022			
Итого за Завтрак	560	19,03	14,92	131,01	732,28	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	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00			14,20	20,30	26,40	0,9					41	2016			
Борщи с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	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	271,93	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	Форм			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2026			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				ТТК	Форм		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																		
Итого за Обед	895	29,71	32,20	123,82	875,95	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			231	2022			
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		410	2015			
Варушка с конфитуром	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						
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	486,32	34,86	0,02						
Итого за День	1885	55,91	53	331,35	2 011	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 ценность			Витаминный состав							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196	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	Форм			
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	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		0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			262	2022			
Чай с лимонном	200	0,6	0	10,0	39			0,01		0,02	0,02	0,11	0,11		0,16								
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	564	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	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13		0,22	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		21	2016			
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	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	787,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022			
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		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	19,22															ТТК			
Итого за Обед	862,5	30,42	44,80	147,11	1084,67	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		Форм			
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022			
Рябизна 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	27,24	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	1887,5	71,84	79	302,5	2 137	1	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминны												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	Л, мг	Е, мг	Se, мг													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	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											
Булгурод 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	0,01	3	2022											
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04	0,01	3,5	6,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5	0,01	0,01	231	2022											
Какао с молоком студеным	200	3,1	3,14	19,94	116	0,1	0,1	5,25	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				11К	фирм											
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579	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																															
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00			0,10	1,00			32	2022											
Суп крестьянский с крутой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	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	245,82	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	11К	фирм											
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30	0,62	6,0	162,60	0,03	0,03	6,12	6,46	29,59	1,36	46,24	1,9			208	2022											
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,26	18,76	89,56	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72															
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																										
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32															261	2022										
Итого за Обед	935	25,44	29,35	122,40	842,10	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	376,93	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			231	2022											
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	0,01	406	2015											
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	0,01													
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	0,02													
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,28	1947	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													

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витаминны												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	Л, мг	Е, мг	Se, мг													
Макаронны 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	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138	2022											
Леченье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	231	2022											
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04	0,01	3,5	6,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022											
Чай с лимонном	200	0,60	0,01	10,03	39,10																										
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																															
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00			14,20	20,30	28,40	0,9					16/1	фирменная											
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	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	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	11К	фирм											
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,62	6,0	162,60	0,03	0,03	6,12	6,46	29,59	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	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72															
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80																										
Итого за Обед	915	30,60	23,00	156,33	887,51	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			231	2022											
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	0,01	406	2015											
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	0,01													
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	0,02													
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,28	1947	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 ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энерге тн- чекскал #####	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры	Углевод	тн- чекскал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг		
Итого за весь период	50,43	50,6	254,85	1662,7	9,7	654,08	1725,04	14,08	12,72	3833,42	2092,19	771,05	190,66	24548,57	3202,47	1,44	175,13			
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	77,11	19,07	2454,86	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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.Г., Тулячина В.А. 2015 г.

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