

Согласовано

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 4 с углубленным изучением немецкого языка" Ярославль
№ 43
Т.А. Табачников



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

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, РР, А, С, Е, Кальций, Фосфор, Магний, Железо), Минеральные вещества (Магний, Железо). Rows include breakfast, lunch, and dinner items like 'Сладкий', 'Яблоко', 'Чай с сахаром', 'Молоко стуженное', 'Зеленый горошек', 'Полдник', 'Бульон', 'Суп-пюре', 'Гуляш', 'Каша', 'Хлеб', 'Батон', 'Итого за день'.



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.
1 день, 1 неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Завтрак															
Оладьи	140	10,350	14,478	34,320	305,022	17,360		98,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,280	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038	6,370				20,384	14,014	11,466	2,803	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,560			5,400	8,240	4,400	0,855	376
Молоко стуженное	30	2,160	2,550	16,850	98,190	0,018	0,540	14,103		0,060	92,100	65,700	10,200	0,060	
Итого за завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908	17,417	0,653	118,97	0,14	0,94	109,884	87,994	42,965	4,988	
Обед															
Зеленый горошек	30	0,931	0,060	1,952	12,072	0,033	0,390	15,015		0,060	6,006	18,619	6,306	0,210	15
Шу из свежей капусты с картофелем, сметаной 250г/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383	0,066	0,551	218,333	2,032	2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124
Тыфляк Нежирный с соусом 70г/0гр.	110	8,217	18,651	9,278	237,858	0,351	0,152	60,000	4,000	1,835	11,418	87,760	15,170	0,917	Ферментов
Рис отварной	180	4,606	6,890	48,180	273,154	0,052	40,400			1,048	5,200	97,500	32,500	0,650	302
Чай с глюкозом сахарным леском 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Хлеб ржаной	30	1,660	10,620	46,000		0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон поджаренный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	860	20,335	32,908	109,421	815,197	0,588	4,141	337,248	2	7,255	79,426	294,404	101,406	4,368	
Полдник															
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038	6,370				20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	390	5,374	3,736	58,497	289,108	0,119	1,084	138,39	5,25	1,678	33,852	53,47	18,588	3,4	
Итого за день	1765	38,939	53,774	246,373	1625,213	18,134	5,878	594,708	7,39	9,913	303,162	425,868	162,86	12,786	

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Завтрак															
Каша молочная Дружба	200	6,633	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	693
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	4,547	17,419	84,439	13,886	1,128	769
Кавказ с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,944	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693
Бутерброд с мясом колчено-запеченым	35	3,115	9,091	10,280	135,389	0,072	0,420			0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2
Итого за завтрак	535	22,74	30,771	128,696	682,687	0,411	6,712	88,29	0	5,837	262,608	394,196	91,515	3,605	
Обед															
Овощи натуральные свежие(помидор)Сырчик соевый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	68,980		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2
Суп-пюре на курином бульоне с куринцей	250	4,149	4,324	15,497	117,498	0,049	0,580	230,221	0,128	1,011	8,984	27,559	8,124	0,454	148
Гуляш из свинины 50г/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	286,832	0,535	0,185	7,500		1,875	11,784	121,852	18,036	0,226	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,553	47,456	300,709	0,357	5,978	33,475		1,489	16,600	247,340	166,000	5,561	508
Компот из сухих фруктов	200	0,440	0,020	34,754	128,955	0,004	0,600		0,400		0,600	15,392	5,997	1,259	639
Хлеб ржаной	30	1,880	10,020	48,000		0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон поджаренный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	825	31,46	36,75	126,118	977,952	1,059	9,076	344,776	0,528	6,825	48,267	440,740	209,055	8,775	
Полдник															
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,860	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	84,71	2,501	1,736	11,759	36,647	7,903	1,100	738
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		4,000		29,782	25,088	18,876	3,605	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020									
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	116,007	6,501	1,736	41,551	61,735	25,799	4,705	
Итого за день	1760	59,207	73,793	321,395	2166,529	1,566	17,789	444,673	7,429	14,398	352,726	896,673	327,369	17,086	

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Овощи натуральные свежие(огурец)Зеленый порошок	30	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,088	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148 2	
Копченая "Морковь"	90	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,088	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148 2	
Картофельное пюре	180	9,890	4,298	9,170	114,882	0,090	0,716	7,160	2,580	0,880	27,670	143,840	32,650	Фермированное	
Чай с лимонным сахарным песком 200г15гр.	220	3,908	6,473	28,436	179,631	0,196	0,216	42,884		0,838	47,824	113,638	39,203	1,413 312	
Батон йодированный	40	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,500	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895 377	
Итого за Завтрак	560	17,449	12,047	72,463	468,141	0,351	1,357	158,454	4,58	2,468	100,626	310,626	90,363	3,084	
Обед															
Салат из болгарской капусты с морковью и масломСалат из мясной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335 43	
Суп гороховый	250	7,286	11,205	21,635	216,527	0,285	252,296	0,000	0,000	2,475	37,987	126,461	43,632	2,281 139	
Плов с мясом	280	22,720	42,333	85,700	814,677	0,792	0,068	306,660		5,657	24,264	327,597	83,127	1,359 433	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,160	8,240	4,400	4,800	0,865 376	
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		0,510	5,700	19,500	3,900	0,600	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,910	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	865	35,367	57,509	153,45	1272,851	1,169	3,523	683,878	0	11,733	97,813	499,852	160,091	5,800	
Полдник															
Вяленое колбасе(Слобка с кондитером)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	Фермированное	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,231	0,038	6,370		4,000		20,394	14,014	11,466	2,803	
Сок из индивидуальной упаковки	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020									
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,062	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1815	58,153	81,564	282,85	2098,074	1,655	4,951	1007,138	9,58	14,313	232,024	860,253	268,574	12,222	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг		Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Шницель из свиных рубленый	80	9,890	23,605	6,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,660	14,090	97	
Макаронные изделия	180	7,953	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800 309	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,160	8,240	4,400	4,800	0,865 376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за Завтрак	545	22,553	31,168	105,251	791,73	0,677	4,469	31,81	0	5,998	44,47	230,46	59,690	3,385	
Обед															
Овощи натуральные свежие(огурец)Сурец соленый	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,036	5,857	10,389	4,848	0,173 2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,147	6,892	12,302	122,229	0,068	0,075	206,916	0,000	2,303	35,012	58,081	24,759	1,092 82	
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	252,736	0,309	2,560	219,200		1,738	36,518	208,708	67,392	3,095 460	
Чай с лимонным сахарным песком 200г15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,865 377	
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		1,900				0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,910	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	615	17,689	17,455	94,944	607,628	0,513	5,907	430,655	2	6,386	90,517	306,018	105,899	6,215	
Полдник															
Вяленое изделие(Вагрушка с телятиной)	75	9,671	7,288	32,484	235,137	0,088	2,575	27,717		2,336	54,799	107,691	13,677	0,748 741	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	16,816	3,606	
Сок из индивидуальной упаковки	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,678	32,493	4,355	
Итого за день	1795	51,739	56,591	269,059	1792,517	1,329	12,851	485,318	6	14,72	219,578	669,147	197,062	13,955	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг			
		Белки, г	Жир, г												Кальций, мг	Фосфор, мг	
Завтрак																	
Сметан. натуральн. с маслом сливочным 15% ср.	170	15,996	22,092	2,796	272,397	0,095	4,392	353,217		1,988	110,796	253,437	19,234	2,866	12,10		
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,092	250,074	0,101	1,802	220,200	2,095	2,782	22,443	65,620	11,853	0,994			
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак	545	26,73	29,658	91,767	740,506	0,263	7,567	573,917	2,085	5,79	150,029	366,297	43,287	5,445			
Обед																	
Салат натуральный свежий(помидор)Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980		0,140	4,899	9,087	6,998	0,315	2		
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,207	125,679	0,146	0,437	203,368		1,096	17,025	76,447	31,018	65,660	165		
Паста болонеза	280	10,801	25,570	6,429	298,246	0,489	0,364	602,000		3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Фирменное		
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,506	0,004	0,082	0,388		0,600	14,938	5,820	1,224	539			
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000		0,060	2,295	3,000		1,800				0,600			
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360			
Итого за Обед	840	1,627	0,670	36,370	158,022	0,051	3,136	4,000		29,792	25,088	18,816	3,606				
Полдник																	
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242	0,069	1,393	3,512		2,273	21,656	43,186	20,448	0,634	738		
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136				29,792	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020		4,000									
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,383	5,548	4	2,273	51,448	68,274	39,264	4,24			
Итого за день	1905	34,16	35,573	190,348	1218,192	0,434	8,95	583,701	10,085	8,063	231,269	469,659	101,367	13,291			
Больш. 1 недели																	
Прием пищи, наименование блюда																	
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг			
		Белки, г	Жир, г												Кальций, мг	Фосфор, мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога с рисом	150	22,864	14,958	30,853	348,811	0,069	5,421	87,369		1,995	193,908	297,878	36,317	0,901	362		
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Молоко стуженное	50	3,600	4,250	27,750	163,650	0,030	0,900	23,500		0,100	153,500	109,500	17,000	0,100			
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Печенье "Менга"	30	2,081	7,663	19,982	153,622	0,032		36,506			4,716	17,317	3,109	0,250	Фирменное		
Итого за завтрак	505	33,245	28,662	123,994	864,518	0,186	7,694	148,305	0	2,815	388,924	471,935	70,628	2,898			
Обед																	
Щи из свеклы капуста с картофелем, сметаной 250г/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,363	0,066	0,551	218,333		2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124		
Медальоны из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310	0,059	0,468	83,941		4,918	12,880	147,667	63,161	1,327	Фирменное		
Макаронные изделия	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	63,520	32,400	1,800	309		
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000		0,060	2,295	3,000		1,800				0,600			
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360			
Итого за Обед	815	1,627	0,670	36,370	158,022	0,051	3,136	4,000		29,792	25,088	18,816	3,606				
Полдник																	
Выпечное изделие(Слобка с конфитуром)	60	3,927	11,757	24,271	216,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26		
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020		4,000									
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	367,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	48,775	18,12	3,336			
Итого за день	1710	40,209	41,34	216,681	1399,622	0,364	7,765	316,247	9	2,927	432,341	546,798	107,562	9,78			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
1 день, 2 недели																
Завтрак																
Блинчики	225	13,440	12,078	47,460	352,302	0,147	3,056				0,880	209,160	0,040	32,340	1,260	738
Яблоко	130	0,510	12,448	52,281	0,038		6,370				20,384	14,014	11,466	2,803		
Чай с лимонным сахарным лесом 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,002	0,123	0,600	2,000		7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Молоко ступенное	25	1,800	2,125	13,875	81,825	0,015	0,450	11,750			0,050	76,750	54,750	8,500	0,050	
Итого за завтрак	500	15,995	14,310	88,57	548,548	0,203	3,639	18,72	2	0,94	313,694	78,144	57,306	5,008		
Обед																
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913											101
Суп картофельный с горохом, ерой 250/10гр.	280	8,648	4,974	19,280	156,478	0,241		210,139	0,212	2,098	33,800	106,184	38,100	1,960	139	
Соус	40	0,370	1,432	23,939	0,009	0,116	68,290			0,289	1,828	5,190	2,616	0,104	528	
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		18,116		2,640	9,640	114,949	32,523	1,068	Фирменное	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,968	288,484	0,368	6,170	18,884		1,131	17,140	255,386	171,400	5,742	503	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	9,240	4,400	0,865	376	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800				0,360		
Батон гидроованный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	875	37,757	32,06	121,795	508,746	1,024	9,324	318,929	0,212	8,478	73,808	509,449	252,939	10,699		
Полдник																
Ванное изделие(Пирожок с конфетным)	60	3,864	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738	
Груша	160	0,827	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		4,000		29,792	25,068	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020										
Итого за Полдник	420	5,491	4,155	62,221	308,249	0,112	1,084	135,156	5,25	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203		
Итого за день	1885	59,243	50,525	272,988	1783,643	1,339	14,047	472,805	7,462	11,096	430,762	652,137	336,163	19,91		
2 день, 2 недели																
Завтрак																
Нагетсы	90	16,046	6,869	13,228	178,905	0,074		55,400			0,880	21,884	0,040	55,928	1,166	Фирменное
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	27,089	168,975	0,201	0,208	33,210		0,590	47,112	116,326	40,080	1,452	312	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	9,240	4,400	0,865	376	
Батон гидроованный	60	4,500	1,740	30,940	157,020	0,086	1,269			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за Завтрак	545	24,701	13,638	86,194	566,315	0,342	1,581	89,110	0	2,49	85,796	162,606	108,208	4,203		
Обед																
Салат из мелкокапной капусты с огурцами*Ароматный*Салат из квашеной капусты	50	0,627	5,020	1,654	54,306	0,015	0,076	1,507		2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	49	
Рассольник Ленинградский	250	3,558	5,396	16,588	129,058	0,109	0,211	202,863	0,101	2,347	16,771	70,343	25,343	0,946	132	
Рыба тушеная с овощами 50/50гр.	100	10,576	6,362	3,816	114,821	0,068	0,068	565,785		2,359	29,414	167,184	34,304	0,763	374	
Рис отварной	180	4,578	5,328	48,012	259,312	0,052		30,300		0,786	5,184	97,200	32,400	0,648	302	
Чай с лимонным сахарным лесом 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Батон гидроованный	30	1,880	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800				0,360		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	860	23,814	23,022	110,699	745,246	0,37	3,403	604,055	2,101	10,037	80,756	378,963	108,478	4,488		
Полдник																
Ванное изделие(Пирожок с капустой,линой)	60	5,585	8,004	21,307	179,645	0,068	1,736	53,015		2,738	25,405	66,914	17,273	0,924	738	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		4,000		29,792	25,068	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020										
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,577	337,667	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,902	36,089	4,53		
Итого за день	1825	55,737	45,334	254,57	1649,228	0,831	6,72	949,316	6,101	15,265	221,749	633,591	252,775	13,221		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети		Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Завтрак														
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,768	0,153	2,490	50,976	117,112	167,559	42,619	0,357	663	
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,834	61,050	13,300	1,834	738	
Какао с маслом витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,612	113,050	30,510	1,022	693	
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,600	0,044	0,840		0,680	7,800	25,000	5,200	0,480	
Итого за завтрак	540	19,734	19,422	131,884	781,252	0,348	6,374	86,443	4,834	265,675	91,629	4,293		
Обед														
Овощи натуральные свежие(помидор)(Супец, соевый)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,098	0,075	206,816	0,000	35,012	58,081	24,759	1,092	
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,629	25,813	4,501	296,832	0,535	0,185	7,500	1,875	11,784	121,852	18,036	0,228	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,969	288,454	0,369	6,170	18,884	1,131	17,140	255,386	171,400	5,742	
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		0,600	0,400	0,600	15,392	5,997	1,259	
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000	1,800				0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	825	30,078	39,145	124,436	970,358	1,12	9,565	306,78	0,4	7,759	75,135	479,308	231,09	
Полдник														
Выпечное изделие(Сдобы с кофеинором)	80	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	159,036	1,000	0,112	13,241	35,781	6,654	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	86,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,825	49,775	18,12	
Итого за день	1755	55,149	70,575	313,237	2106,702	1,583	16,01	588,029	10,234	12,383	374,435	896,742	340,839	
4 день, 2 модели														
Завтрак														
Пицца тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,285	4,190	3,612	125,299	0,066	0,198	127,944	1,299	8,557	136,222	68,817	0,173	
Макаронные отварные	180	5,978	4,914	38,124	220,633	0,135	2,322	27,270	1,679	13,500	62,640	24,300	1,350	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	
Батон йодированный	40	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Печенье "Мелка"	30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032		36,936		4,716	17,317	3,109	0,250	
Итого за Завтрак	568	28,044	17,398	86,137	613,309	0,256	3,053	192,35	0	3,318	35,973	237,419	103,226	
Обед														
Овощи натуральные свежие(огурц)(Зеленый горошек)	35	0,242	0,035	3,913	0,656	0,010	0,104	1,039	0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679	0,146	0,437	203,968	1,096	17,025	76,447	31,018	65,660	
Плов с мясом	240	19,474	96,257	73,458	686,040	0,679	0,049	261,700	4,750	20,765	280,751	71,228	1,164	
Чай с лимонном(Сахарным леском 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	
Батон йодированный	30	1,980	10,020	48,000	0,060	0,960	2,295	3,000	1,800				0,600	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	820	29,331	40,095	134,552	1016,382	0,991	3,658	469,707	2	8,201	56,777	396,427	115,994	
Полдник														
Выпечное изделие (Булочка, домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,736	15,964	4,547	17,419	84,439	13,666	1,128	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136		29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	66,600	0,020		4,000						
Итого за Полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,759	19,1	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734	
Итого за день	1845	60,023	67,58	314,492	2138,085	1,381	9,449	681,157	6	16,066	139,961	743,373	251,722	

Прием пищи, наименование блюда	5 день, 2 недели										№ рецептур			
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг	
Выпечные изделия (Батрушка с творогом)	100	13,298	9,686	44,452	0,118	3,487	36,515	3,107	73,136	144,196	18,436	1,013	741	
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	0,226	2,526	64,414	1,600	168,213	235,254	58,966	1,559	302	
Каша с хлопком витаминизированной	200	3,771	3,688	19,914	0,043	1,044	21,350	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	683	
Батон витаминизированный	20	0,045	0,005	0,150	0,002	0,010	0,100	2,000	0,010	2,000	1,100	0,030	377	
Итого за Завтрак	570	25,13	25,303	99,344	0,39	7,047	122,379	2	4,729	384,719	493,6	108,542	3,624	
Обед														
Овощи натуральные свежие(помидор)Сырец соевый	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,890	0,140	4,999	9,097	6,998	0,315	2	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250г(пор.)	260	2,106	6,381	9,382	0,096	0,551	218,333	2,032	43,702	51,885	38,530	0,766	124	
Паста болоньеза	200	10,601	25,570	6,429	0,364	602,000	0,354	3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Фаршениов	
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	0,011	0,210	122,550	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343	
Батон витаминизированный	30	1,890	10,020	46,000	0,060	2,295	3,000	1,800				0,600		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	835	17,857	33,101	64,938	0,88	4,26	1015,863	97,5	8,429	120,884	84,712	3,989		
Полдник														
Выпечные изделия (Творожок с творогом)	75	9,890	6,951	31,639	0,081	2,527	28,452	2,951	58,325	108,845	13,549	0,706	741	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	0,031	3,136			29,792	25,088	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020	4,000								
Итого за Полдник	435	11,507	7,621	68,009	0,132	2,527	31,588	4	2,051	89,117	133,933	32,365	4,312	
Итого за день	970	54,294	66,025	232,289	1,740,554	1,202	13,834	1169,83	103,5	15,209	538,928	748,417	225,619	11,925
Б день, 2 недели														
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
	Масса порции													
Медальоны из курицы	100	16,551	13,844	0,378	200,310	0,059	0,468	63,841	4,918	12,860	147,567	63,161	1,327	Фурменное
Макаронные отруби	180	7,963	5,772	50,822	0,180	3,056	31,310	2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	369	
Чай с сахаром 200г(пор.)	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,173	0,500	0,240	5,400	4,400	4,400	0,865	376	
Батон витаминизированный	40	3,000	1,150	20,560	0,044	0,840		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за Завтрак	535	29,714	20,827	86,799	0,284	4,517	115,751	0	7,706	43,88	265,427	105,161	4,472	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом(Салат из кашенок)	50	0,776	2,542	4,697	0,015	0,356	101,185	1,160	20,385	15,045	20,860	0,280	43	
Суп картофельный с яйцом, курой 200г(пор.)	210	5,810	4,929	15,934	0,131	0,288	191,739	1,682	18,040	76,668	25,820	1,130	128	
Гуляш из свинины 45г(пор.)	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,462	0,167	6,750	1,688	10,606	109,967	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассычатая	180	10,502	7,653	47,456	0,357	5,976	33,475	1,489	16,600	247,340	166,000	5,561	508	
Компот из свежих плодов	200	0,223	0,223	29,426	0,017	0,223	2,793	5,586	0,112	9,658	6,145	5,027	1,301	631
Хлеб пшеничный	30	1,890	10,020	46,000	0,060	2,295	3,000	1,800				0,600		
Батон витаминизированный	30	2,250	0,870	15,420	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	790	1,627	0,670	36,370	158,022	0,051	3,136	4,000	29,792	25,088	18,816	3,606		
Полдник														
Выпечные изделия(Сдобы с лимфитром)	60	3,827	11,757	24,271	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	25
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	0,038	6,370			20,364	14,014	11,496	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	300	1,000	0,200	20,200	0,020	4,000								
Итого за Полдник	390	5,337	12,006	56,917	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	48,775	18,12	3,338	
Итого за день	1715	36,678	33,505	180,086	1768,999	0,45	4,568	283,693	9	7,818	107,297	340,29	142,097	11,416
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ														
Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
	Масса порции													
Итого за весь период	557,237	610,154	2662,077	19168,604	29,096	109,998	6384,785	88,281	126,972	3045,304	7124,531	2488,43	217,356	
Среднее значение за период	46,4	50,8	238,5	1597,4	2,4	9,1	532,1	7,4	10,6	253,6	593,7	207,4	18,1	

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 МП. Тульская В.А. 2015 г.

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