



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	
<b>Завтрак</b>														
140	Сладкий пирожок	10,360	14,478	34,320	309,022	17,360	0,880	98,000	0,140	0,880	72,000	0,940	1,260	733
130	Равное	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038	0,038	6,370	0,370	11,466	20,384	14,014	11,466	2,803
215	Чай с сахаром 200г/15гр.	0,200	0,051	15,039	61,415	0,081	0,113	0,500	0,500	4,400	5,400	8,240	4,400	0,865 376
30	Молоко студенческое	2,160	2,550	16,550	98,190	0,018	0,540	14,100	0,600	92,100	65,700	10,200	0,060	0,060
515	Итого за завтрак	13,230	17,13	78,455	520,909	17,417	0,653	116,97	0,14	0,94	189,884	87,994	42,866	4,988
<b>Обед</b>														
20	Зеленый горошек	0,621	0,040	1,301	8,046	0,022	0,260	10,010	0,040	0,640	4,004	12,412	4,204	0,140 115
210	Шпик свиной жареный с картофелем, сметаной 200г/10гр.	1,243	5,641	7,584	88,121	0,054	0,467	17,650	1,896	1,896	36,896	42,690	31,229	0,620 124
90	Тесто из пшеницы с соусом 70г/20гр.	9,014	16,640	7,824	213,114	0,345	0,076	30,000	0,918	10,414	64,780	13,550	0,848	0,848
150	Рис отварной	3,939	5,244	46,153	227,663	0,043	0,043	33,584	0,074	4,334	51,255	27,065	0,542 302	0,542 302
220	Чай с лимоном, сахарным перцем 200г/15г/5гр.	0,245	0,056	15,189	62,240	0,002	0,123	0,650	2,000	0,010	7,490	5,000	0,895 377	0,895 377
20	Батон изюмный	1,500	0,960	10,280	52,340	0,022	0,420	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	0,240
20	Хлеб ржаной	2,250	0,870	15,420	79,510	0,033	0,530	0,000	0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	0,360
730	Итого за обед	18,212	29,571	97,761	730,036	0,522	1,965	252,146	2	4,348	72,548	262,977	87,548	3,945
<b>Полдник</b>														
60	Бутерброд колбасный (Пирожок с конфетой)	3,864	3,485	25,051	199,227	0,061	1,034	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597 736
130	Несоленое	0,510	0,051	12,448	52,281	0,038	0,038	6,370	0,370	11,466	20,384	14,014	11,466	2,803
200	Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	0,020	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
390	Итого за полдник	5,374	3,736	58,499	289,508	0,119	1,094	138,39	5,25	1,678	33,852	53,47	18,588	3,4
1635	Итого за день	36,816	50,437	234,713	1540,052	18,058	3,703	505,504	7,39	7,006	296,284	404,441	149,002	12,033
<b>Завтрак</b>														
200	Каша манная Дружба	6,933	8,575	41,071	266,788	0,153	2,490	50,976	0,140	0,938	117,112	167,599	42,618	0,957 693
190	Булочка домашняя	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,824	4,547	17,419	84,439	13,086	1,138 769	1,138 769
200	Каша с молоком витаминизированной	3,771	3,688	19,914	127,920	0,040	1,044	21,350	0,012	0,012	21,370	113,050	30,510	1,022 693
35	Бутерброд с маслом колбасно-яичным	3,115	9,091	10,280	135,399	0,072	0,423	0,000	0,340	6,747	29,150	4,700	6,458 2	6,458 2
535	Итого за завтрак	22,74	30,771	129,596	882,687	0,411	6,712	89,29	0	5,637	262,608	394,199	91,515	3,945
<b>Обед</b>														
35	Овощи натуральные свежемороженые (картофель, морковь, капуста)	0,210	0,070	1,470	7,349	0,021	0,270	69,980	0,140	0,489	4,899	9,097	6,998	0,375 2
200	Суп-пюре на курином бульоне с курицей	3,316	3,459	12,388	63,894	0,039	0,464	184,173	0,132	0,809	7,187	22,046	6,489	0,363 148
50	Гуляш из свинины 45г/15гр.	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750	1,680	10,626	109,667	16,212	6,203 367	6,203 367
150	Каша гречневая рассыпчатая	8,791	6,372	30,452	250,077	0,297	4,968	27,000	0,400	1,240	13,500	205,620	136,000	4,623 568
200	Хлеб из пшеницы	0,440	0,000	31,754	128,855	0,004	0,420	0,000	0,400	0,340	0,500	15,392	5,997	1,269 639
20	Хлеб ржаной	1,500	0,960	10,280	52,340	0,022	0,420	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	0,240
20	Батон изюмный	1,320	0,580	32,000	32,000	0,040	1,830	2,000	0,000	1,200	0,000	0,000	0,400	0,400
715	Итого за обед	29,965	33,732	106,065	631,653	0,905	7,759	291,356	0,502	5,417	40,092	374,822	176,306	7,403
<b>Полдник</b>														
60	Бутерброд из хлеба (пирожок с яблоками)	3,602	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	6,471	2,501	1,735	11,759	36,647	7,983	1,100 736
160	Гуляш	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	0,031	3,136	4,000	0,000	29,792	25,088	18,816	3,606
280	Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	0,020	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
420	Итого за полдник	5,207	4,272	66,579	325,396	0,116	1,201	11,607	6,501	1,735	41,551	61,735	26,769	4,706
1670	Итого за день	54,032	68,775	301,362	2040,54	1,432	15,672	391,293	7,403	12,99	345,051	830,755	294,64	15,714

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

"Утверждаю"  
Директор ООО "ПРОМПИТ"  
2024 г.



Table with columns: Прием пищи, наименование блюда; Масса порции; Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы); Энергетическая ценность; Витамины (В1, РР, А, С); Минеральные вещества (Кальций, Магний, Железо); and others. It lists meals for Breakfast, Lunch, and Dinner with detailed nutritional data.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетич. всякая ценность,		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>3 день, 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
Овощи натуральные свежеморожен./Зеленый горошек	20	0,139	0,020	2,235	0,066	0,059	0,594		0,000	3,364	5,937	2,771	0,099	2	
Котлета "Морской"	90	9,850	4,238	9,170	114,862	0,090	113,150	2,580	0,880	27,670	143,840	32,650	0,990	Форменное	
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	148,409	0,163	35,560		0,694	39,806	94,646	32,656	1,177	312	
Чай с лимонным сахарным песком 200г/15гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Батон йодированный	40	3,000	1,150	20,560	104,680	0,044	0,840		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за завтрак	520	19,519	12,061	87,617	538,127	0,35	2,042	149,944	4,58	2,964	305,763	83,477	3,131		
<b>Обед</b>															
Салат из говяжьей капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335	43	
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081	0,228	201,835	0,000	1,979	30,343	101,032	34,862	1,822	139	
Пюре с мясом	240	19,474	36,257	79,458	698,040	0,679	0,049	0,500	4,750	20,765	280,751	71,228	1,164	433	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113		0,340	5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		1,200	3,800	13,000	2,600	0,240		
Хлеб дикий	20	1,320	0,680	32,000	0,040	1,530	2,000						0,400		
Итого за Обед	755	29,244	48,899	128,382	1070,596	0,988	2,539	567,457	0	9,66	421,077	138,122	4,826		
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с кефиром)	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	Форменное	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,291	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	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1665	54,1	72,988	273,176	1965,807	1,453	4,652	902,207	9,58	12,736	211,935	776,815	239,719	11,295	
<b>4 день, 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
Шницель из семени рубленый	90	9,890	29,605	8,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,030	97	
Макаронные отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Батон йодированный	40	3,000	1,150	20,560	104,680	0,044	0,840								
Итого за завтрак	525	21,053	30,588	94,971	739,39	0,655	4,049	31,81	0	5,658	40,67	217,45	56,090	3,145	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежеморожен./Югурек соленый	35	0,242	0,035	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,359	4,348	0,173	2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,189	5,483	9,887	97,689	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	28,206	46,516	19,906	0,881	
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,309	2,580	216,200		1,738	36,518	208,708	67,392	3,095	
Чай с лимонным сахарным песком 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	
Хлеб ржаной	20	1,500	0,680	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Батон йодированный	20	1,320	0,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200					0,400	
Итого за Обед	745	15,73	15,756	84,049	540,918	0,462	4,817	387,443	2	5,156	61,811	208,053	99,746	5,694	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137	0,068	2,575	27,717		2,326	54,799	107,581	13,677	0,769	
Груша	180	0,627	0,170	16,170	71,422	0,031	3,136			25,792	25,088	18,216	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	393,159	0,138	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,355		
Итого за день	1705	48,281	54,312	247,884	1673,467	1,256	11,441	450,106	6	13,14	207,072	638,162	188,329	13,184	

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	
5 день, 1 неделя															
Завтрак															
170	Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	15,596	22,092	2,795	272,397	0,095	4,392	353,217	2,085	1,988	110,795	253,437	19,234	2,865	210
100	Пирожок с конфетами	6,434	5,775	43,992	250,074	0,101	1,802	220,200	2,085	2,782	22,443	65,620	11,853	0,954	100
215	Чай с сахаром 200/15гр.	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	215
40	Батон йодированный	3,000	1,150	20,560	104,680	0,044	0,840				0,680	7,500	25,000	5,200	40
525	Итого за завтрак	25,23	29,078	81,467	688,565	0,241	7,147	573,917	2,085	5,45	146,229	353,297	40,687	5,205	525
Обед															
35	Овощи натуральные свежие(помидор/Мира кабачковая)	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,990		0,140	4,899	9,057	6,998	0,315	35
215	Суп картофельный с рыбными консервами	4,637	2,382	15,845	103,363	0,117	0,437	162,694		0,895	13,620	61,158	24,314	65,428	215
240	Паста Борщез	9,087	21,917	6,510	255,639	0,419	0,312	516,000	4,000	2,894	19,148	28,068	1,245	Фирменные	240
200	Компот из сухофруктов	0,427	0,019	31,406	127,506	0,004	0,502	0,388			0,600	14,935	5,820	1,224	200
20	Хлеб ржаной	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,500	0,240	20
20	Батон йодированный	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	20
730	Итого за обед	1,627	0,670	36,370	158,022	0,051	4,000	3,136			29,792	25,068	18,816	3,606	730
Полдник															
60	Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	4,176	4,575	25,841	161,242	0,069	1,383	3,512		2,273	21,656	43,186	20,448	0,634	60
160	Груша	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,126			29,792	25,088	18,816	3,606	160
200	Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						200
420	Итого за Полдник	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,383	6,648	4	2,273	51,448	68,274	39,264	4,24	420
1675	Итого за день	32,66	34,993	180,068	1165,852	0,412	8,53	583,701	10,085	7,723	227,469	446,659	98,767	13,051	1675
1 день, 2 недели															
Завтрак															
150	Блинчики	8,950	8,718	31,640	240,862	0,098	2,044			0,880	139,440	0,340	21,560	0,640	150
130	Яблоко	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	130
220	Чай с лимонно-сахарным песком 200/15гр.	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	220
50	Молоко стученное	3,600	4,250	27,750	163,650	0,030	0,800	23,500		0,100	153,500	109,500	17,000	0,100	50
550	Итого за завтрак	13,315	13,075	87,025	519,033	0,169	3,067	30,47	2	0,99	320,724	132,894	55,026	4,638	550
Обед															
30	Мира кабачковая	0,360	0,030	1,801	8,913										30
210	Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	7,474	4,065	15,424	126,175	0,165		169,759	0,212	1,696	27,040	64,948	30,480	1,566	210
20	Сюс	0,185	0,716	1,196	11,970	0,004	0,058	34,145		0,150	0,914	2,595	1,308	0,052	20
90	Выпечка мясной "Сельдь"	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		19,116		2,640	9,940	114,949	32,523	1,063	90
150	Каша гречневая рассыпчатая	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,380	212,772	142,800	4,784	150
215	Чай с сахаром 200/15гр.	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	215
20	Хлеб ржаной	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	20
20	Батон йодированный	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	20
755	Итого за обед	33,183	29,263	100,091	796,644	0,85	7,262	240,593	0,212	6,977	61,374	436,504	214,111	8,977	755
Полдник															
60	Выпечное изделие(Пирожок с конфетами)	3,495	25,851	150,227		0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	36,456	7,122	0,597	60
160	Груша	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,606	160
200	Сок в индивидуальной упаковке	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						200
420	Итого за Полдник	5,491	4,151	62,221	306,249	0,112	1,084	135,156	5,25	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203	420
1725	Итого за день	51,989	46,513	249,337	1623,926	1,161	11,413	406,219	7,402	9,645	425,358	633,942	295,075	17,818	1725

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
<b>2 день, 2 недели</b>															
<b>Завтрак</b>															
Наггетсы	90	16,046	5,869	13,226	178,905	0,074	55,400	21,884	0,040	55,828	1,166	Фирменное			
Карпаччоное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163	0,187	27,626	39,252	96,069	33,399	1,210	312			
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,500	5,400	3,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	60	4,900	1,240	30,840	157,020	0,066	1,260	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за Завтрак	515	24,042	12,847	81,679	538,503	0,308	83,826	77,936	143,379	101,527	3,961				
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"/Салат из квашеной капусты	50	0,627	5,020	1,654	54,305	0,015	1,507	16,287	15,416	7,531	0,276	49			
Рассольник Ленинградский	200	2,635	4,288	13,253	102,941	0,067	161,465	13,357	56,170	20,245	0,756	132			
Рыба тушеная с овощами 45г/4гр.	90	3,815	4,448	40,010	215,260	0,043	25,250	4,320	81,000	27,000	0,540	302			
Рис отварной	150	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	7,400	9,340	5,000	0,895	377			
Чай с лимонном, сахарным песком 200г/15гр.	220	1,500	0,590	10,380	52,340	0,022	0,420	3,800	13,000	2,600	0,240				
Батон йодированный	20	1,320	6,680	32,000	1,530	0,040	2,000	1,200	0,400	0,400					
Хлеб ржаной	750	19,756	20,101	90,541	622,257	0,236	699,071	71,543	324,454	93,086	3,79				
Итого за Обед	1685	51,06	41,622	229,697	1498,427	0,725	5,66	839,048	6,08	13,556	230,702	12,281			
<b>3 день, 2 недели</b>															
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с капустой,яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645	0,088	1,736	25,405	66,914	17,273	0,924	738			
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	28,792	25,088	18,816	3,606				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000								
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,577	337,667	0,119	1,736	55,197	92,002	36,089	4,53				
Итого за день	1685	51,06	41,622	229,697	1498,427	0,725	5,66	839,048	6,08	13,556	230,702	12,281			
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976	0,938	117,112	167,559	42,619	0,557/593		
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,834	2,892	19,593	13,300	1,634/738		
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,668	19,914	127,928	0,043	1,044	21,360	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022/693		
Батон йодированный	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,900	13,000	2,600	0,240		
Итого за Завтрак	520	18,234	18,842	121,604	728,922	0,326	5,954	86,443	4,182	261,875	354,659	89,029	4,053		
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соевый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	5,998	0,315/2		
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	29,206	46,616	19,906	0,681/82	
Пюре из свеклы 45г/4гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750	1,688	10,606	109,667	16,232	0,203/367		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073	0,951	14,280	212,772	142,800	4,794/506		
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,600	0,400	0,340	3,800	13,000	2,600	1,259/639		
Хлеб ржаной	20	1,500	0,590	10,280	52,340	0,022	0,420		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	76,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	715	26,082	34,872	113,66	672,815	0,947	6,628	258,007	0,4	5,462	69,091	426,044	198,433	8,042	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с кофе/пирожком)	60	3,627	11,757	24,271	219,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535/26	
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	20,200	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	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1625	49,653	65,722	292,181	1998,819	1,388	12,653	509,256	10,234	9,756	363,591	630,476	306,582	15,433	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
<b>4 день, 2 недели</b>														
<b>Завтрак</b>														
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,602	0,060	0,178	114,880	1,219	7,702	122,607	61,936	0,155 290	
Макаронные отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478	0,150	2,980	26,260	1,761	15,000	69,600	27,000	1,500 309	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500	0,340	5,400	8,240	4,400	0,865 376	
Батон изюмный	20	1,500	0,580	10,260	52,340	0,022	0,420	2,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Печенье "Менга"	30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032	0,329	36,906	4,716	17,317	3,109	0,250	Формалин	
Итого за завтрак	505	26,874	17,014	90,007	620,657	0,265	3,291	178,576	0	3,320	230,764	99,045	3,01	
<b>Обед</b>														
Салатики натуральные: свекла(суперц)Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,813	0,010	0,104	1,039	0,035	5,667	10,389	4,848	0,173 2	
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,302	15,845	103,363	0,117	0,437	162,894	0,886	16,620	61,158	24,814	65,428 65	
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946	0,623	0,947	239,400	4,347	19,032	257,445	65,333	1,069 433	
Чай с лимоном, сахарным сиропом 200г/15г/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	0,010	7,400	9,540	5,000	0,895 377	
Батон изюмный	20	1,500	0,580	10,260	52,340	0,022	0,420	2,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за обед	730	25,801	36,272	116,038	693,802	0,815	2,661	405,733	2	6,818	49,739	351,332	102,595 69,205	
<b>Полдник</b>														
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	17,419	84,439	13,686	1,128 769	
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	86,600	0,020			4,000					
Итого за полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,758	19,1	4	47,211	109,527	32,502	4,734	
Итого за день	1695	63,323	63,373	299,848	2023,053	1,274	8,71	603,409	6	14,685	133,568	234,142	75,949	
<b>5 день, 2 недели</b>														
<b>Завтрак</b>														
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	8,686	44,452	315,172	0,119	3,467	36,515	3,107	73,136	144,196	16,436	1,013 741	
Молочная порция	250	8,016	11,924	34,828	278,695	0,226	2,536	64,414	1,600	166,213	235,254	58,996	1,559 302	
Каша геркулесовая молочная	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022 693	
Каша с молоком витаминизированной	20	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100	2,000	2,000	1,100	0,600	0,030 377	
Батон изюмный	20													
Итого за завтрак	570	25,13	25,303	99,344	725,62	0,39	7,047	122,379	2	4,729	364,719	493,6	108,542 3,624	
<b>Обед</b>														
Овощи натуральные (свежие/ломидор)Супчик 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 2	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200г/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850	1,696	36,896	42,690	31,229	0,620 124	
Паста болоньез	240	9,067	21,917	5,510	265,639	0,419	0,312	516,000	2,894	19,448	32,616	28,058	1,245 Фирменное	
Наштук из шпината	200	0,510	0,210	22,215	92,790	0,011	0,210	122,550	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495 343	
Батон изюмный	20	1,500	0,580	10,260	52,340	0,022	0,420	2,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за обед	725	14,37	28,418	53,749	299,238	0,567	3,139	888,38	97,5	6,84	74,163	99,953	71,485 3,315	
<b>Полдник</b>														
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	226,535	0,081	2,527	28,452	2,051	58,325	108,845	13,549	0,706 741	
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	86,600	0,020			4,000					
Итого за полдник	435	11,507	7,621	68,009	386,557	0,132	2,527	31,588	4	2,051	88,117	133,933	32,365 4,312	
Итого за день	860	51,007	61,342	221,102	1640,515	1,089	12,713	1042,947	103,5	13,62	527,029	727,486	212,342 11,251	
<b>ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ</b>														
<b>Витамины</b>														
<b>Минеральные вещества</b>														
<b>Энергетическая ценность</b>														
<b>Итого</b>														
Белки, г	441,914	489,715	2308,466	15489,943	27,159	62,434	5194,743	70,234	101,237	2414,504	5812,53	2035,869	186,758	
Жиры, г	36,8	41,6	192,4	1290,8	2,3	6,9	432,9	6,4	201,2	484,4	169,7	15,6		
Углеводы, г														
Энергетическая ценность, ккал														

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 "Депи плюс" под ред. Могильного МП. Тульская В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Депи плюс" под ред. Могильного МП. Тульская В.А. 2015 г.