

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

20

"Утверждаю"

Директор



20 24 г

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет. ИНН 7325049308

1 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
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(говядло)	60	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,88	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				ТТК	фирм
Чай с лимоним	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07			0,02		9,02	13,53	34,85	0,52	53,71	1,48			262	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,88	557,46	0,55	37,41	261,22	2,21	0,61	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Овощи порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,63	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	фирм
Ши ло-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета Рыбик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	63,03	0,72	85,01	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			ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				203	2022
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	86,00	0,02					14	8	14	2,8	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
Хачапури 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	101,81	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	498,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1915	49,89	57	282,95	1867,21	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																				
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		
Булочка с маслом колчено-запеченная	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			
Каша жидкая молочная пшеница	250	8,60	9,69	42,5	268,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		4	
Чай с молоком стуженая	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1		0,01		5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				128	
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														11К	
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	11К	
Обед																				
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,1		0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	33	
Суп-паштет на курином бульоне с курцей	250	3,90	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	2212	
Зразы Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	263,74	0,1		20,8	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			11К	
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03									91	
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														261	
Итого за Обед	955	28,0	32	118,39	860,82	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		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,68	361,4	2,6	0,01		231	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,00		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			11К	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	1,3	2,4	0,05	0,54	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1880	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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг		1, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета "Морячок" 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	Форм
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													
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	0,01	ТТК	Форм
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75													
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76	
Обед																		
Помидор порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06	203,00			14,20	20,30	26,40	0,9				ТТК	Форм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	2022
Соус "Альдерар"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	Форм
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		33001	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,99	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	35,48	13,2	0,47	105,12	123,03	391,68	7,37	1 151,09	251,61	0,06	17,1	
Полдник																		
Сок а индивидальной упаковке	200			20,2	86	0,02				14	8	14	2,6	240	2			
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	16,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96	0,11	0,04	14,86	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,56	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02		
Итого за день	1862,5	60,88	42	332,74	1 890	0,69	72,28	26,64	1,02	218,96	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	Ф, мг
Завтрак																		
Котлета "улька" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ТТК
Макаронные 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			ТТК
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,65	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,52	12,52	71,71													ТТК
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	365,67	7,29	657,96	58,56	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
Суп картофельный с рыбой	250	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
Азу "Рагунд"	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					ТТК
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
Итого за Обед	895	27,46	38,51	98,84	838,72	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,22	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231
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
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	239,67	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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																В1, мг	С, мг			А, мкг
Завтрак																				
Твердые Мит-Боп 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	0,21	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	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					
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																				
Мирра кабанская	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01		38	2022	
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,29	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	0,14	52,41	40,94	104,23	1,87	844,29	75,91	0,04	ТТК	фирм	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56				0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,86						
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70	2,9			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,28			241	2022	
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,41	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09			
Итого за Обед	935	26,53	41,54	151,7	1063,66	0,44	67,06	61,81	0,75	14,8	2,8	240	2	2,8	240	2				
Полдник																				
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	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		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	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1907,50	57,11	61	337,22	2 063	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 248,1	352,53	0,19	6,81		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																В1, мг	С, мг			А, мкг
Завтрак																				
Кукуруза 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		42	2022	
Запеканка из творога с рисом	150	6,38	5,11	27,67	182,00	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	131	2022	
Соус фруктовый (из повидла)	60	0,12	0,09	19,40	73,93	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	фирм	
Чай с пивном	215	0,1	0,01	10,8	42,04													262	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79					
Итого за Завтрак	605,00	15,31	9,50	113,8	596,63	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																				
Суп сырный	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	1,87	844,29	75,91	0,04	ТТК	фирм	
Картофельно-деревяшки	180	3,72	4,65	31,89	162,70				0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,86				ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	2,9			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022	
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,41	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09			
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	0,44	67,06	61,81	0,75	14,8	2,8	240	2	2,8	240	2				
Полдник																				
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	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		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	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1840,00	48,61	41	311,40	1 795	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 248,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг				
Завтрак																							
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	ИТК	Фирм			
Молоко стуженое	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							
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022			
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,03	39,10	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022			
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	563,67	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																							
Оладьи порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,704		17,60	14,60	31,4	0,52					ИТК	Фирм			
Суп- лепша на курином бульоне с курлицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50						20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	222	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			ИТК	Фирм			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	0,02	0,02	0,11		0,16								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01															
Пшеник	50	3,0	2,35	36,6	183,40																		
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022			
Итого за Обед	945	30	31,30	117,79	623,00	1,16	0,38	24,41	0,09	1,39	27,77	148	231,79	6,14	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							
Яблоко 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	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	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	1 895	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша 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	19,73	129,96	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119			
Бутерброд 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	99,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2022			
Пряник	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			3			
Чай с молоком ступенным	200	1,6	1,52	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК			
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																						
Кулуруза 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			
Рассольник пензенский	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			
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК			
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91			
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56																	
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241			
Итого за Обед	535	27,44	22,22	140,01	807,38	0,34	15,21	5,64	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						
Яблоко 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			
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		Витамины				Минеральные вещества				№ 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	Na, мг
Завтрак																		
Макарон с сыром	250	11,12	7,80	48,8	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
Печенье	70	5,25	6,86	53,7	295,60	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	36,86			
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
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	25,40	0,9				41
Борщ 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
Котлета "Фюминг" с соусом	100	11,48	19,17	13,55	271,89	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		Фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05			0,02	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51		330/1
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		Фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32													Фирм
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																		
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			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	176,25	1,15	0,01	231
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,86	70,07	31,71	0,01	410
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	2015
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		Витамины				Минеральные вещества				№ 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	Na, мг
Завтрак																		
Напиток 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
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
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	128	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9		
Чай с лимонном	200	0,6	0	10,0	39			0,01		0,02	0,02	0,11	0,11	0,16				262
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			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	21
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		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	179
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													Фирм
Итого за Обед	882,5	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
Полдник																		
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		
Яблоко 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
Желатин с сыром	430	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,84	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19
Итого за Полдник	1887,5	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	2 246,73	331,86	0,14	14,4

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	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	И, мг	F, мг
Завтрак																			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	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
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	0,02	6,25	0,04			5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Какао с молоком стученым	200	3,1	3,14	19,94	0,01					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																			
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00		0,10	1,00				32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	0,13	3,3	32,56	0,29	0,19	32,49	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	245,92	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30	0,03	162,60			6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	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	29,85	122,40	842,10	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				14	8	14	2,8	24,0	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	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	0,09	48,35	29,31	78,09	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	2005	50,23	54	276,60	1 790	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
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
Печенье	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			
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		231	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85															
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022	
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	1 119,51	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	26,40	0,9				1611	фирменное	
Рассольник пенноградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,3	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	ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,02	162,60			6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			3301*	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													241	2022	
Итого за Обед	915	30,60	23,00	158,33	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				14	8	14	2,8	24,0	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	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	0,09	48,35	29,31	78,09	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,28	1 947	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период					0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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