

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

Сашамова С.И.

"12" 04 2024



"Утверждаю"

Директор

Сашамова С.И.

ООО "МобилСвязь"

Содержатель АО

"МобилСвязь"

отвечает за качество

О.У.Н. ИНН 7826049308

О.У.Н. ОГРН 5047300000000

20 24 г

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

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг			
																	Ca, мг		
Завтрак																			
Оладьи	140	10,89	11	56,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	Форм	
Соус сметанный (холодный)	60	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,65	0,52	125,42	31	0,98	164,25	9			Форм	
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	1,00	17,6				Форм	
Чай с лимонкой	200	0,02	0	9,62	37,51	0,37			0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	53,71	1,46			2022	
Итого за Завтрак	550	11,63	11	96,86	557,46	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	5,31	783,33	56,02	0,03	2,51	2022	
Обед																			
Оурца порционные стейки	700	0,73	0	1,90	11,63	0,03	0,20	3,14	0,104	0,11	17,80	14,66	0,52	31,4				Форм	
Ци по-уральски с круглой котлетой	250	2,65	5	8,85	97,78	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	1,45	203,87	21,67	0,03	10,23	2022	
Рис отварной	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	83,01	84,6	0,01	2022	
Хлеб пшеничный	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		Форм	
Хлеб ржаной	20	1,3	0	9,4	44,76		0,01				0,02	0,02	0,11					2022	
Чай с пониженным содержанием сахара	65	4,3	1	27,1	125,70													Форм	
Итого за Обед	200	0,1	0	5,0	19,22													Форм	
Итого за Обед	935	23,24	31	113,53	821,75	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	66,73	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													
Яблоко 1 шт	130	0,32	1	12,74	61,00	0,04	13		0,02	0,03	14	6	2,8	240	2			Форм	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00	0,1	0,2	114,64	0,56	0,16	272,34	19,47	210,67	361,4	2,6	0,01		2022	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488,00	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	1315	49,89	57	262,85	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	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	целая, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, 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 календо-зачечным	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			
Каши жидкая молочная пшеница	250	8,50	9,69	42,5	269,90	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		
Салат 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		
Обед																				
Курица консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,1			1				1	0,1		33		
Суп-лапша на курином бульоне с курцей	250	3,50	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39		
Зразы Люблиная с соусом	120	10,30	21	14,23	263,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		
Картофельная пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03	7,02	7,41	33,33	1,56	53,04	2,18		91		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	69,56															
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32													251		
Итого за Обед	965	28,0	32	118,39	862,82	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	2,66	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	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1860	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	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета "Морж-ок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,08	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	0,2	63,13	65,63	216,71	7,08	868,62	49,4	0,03	16,76	
Обед																		
Помидор порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06	203,00		0,02	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	79,98	265,79	3,59	573,87	164,45	0,02	17,03	2022
Суп "Альдрев"	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 разовычистан	180	10,81	5,17	55,51	296,90	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,36	32,64	1,34		3301	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85													
Компот из сухофруктов	200	1,01	0,06	32,96	124,80												241	2022
Итого за Обед	862,5	31,88	26,34	137,3	879,25	0,37	35,48	13,2	0,47	105,12	123,93	391,68	7,37	1151,09	251,61	0,06	17,1	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,6	240	2			
Груша 1 шт	130	0,48		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,6	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96		0,04	14,88	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	11,96	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	1880	0,89	72,28	26,64	1,02	218,96	219,69	695,39	20,21	2506,03	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	Л, мг		Ф, мг
Завтрак																		
Котлета "Утка" 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	ИПК
Макаронные отварные	180	5,12	5,52	39,24	224,30	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ИПК
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		ИПК
Чай с молоком густоным	200	1,64	1,52	12,52	71,71													ИПК
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,88	52,12	365,87	7,29	657,96	59,56	0,01	2,21
Обед																		
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,42	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 "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06	1,1	2,34	3,78		1,96	7,2				ИПК
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,86	32,64	1,34			2022
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		20,2		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	20,6	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	4,39
Итого за день	860	61,04	80	248,68	1 943	1,71	101,13	500,69	3,41	2,88	684,89	208,12	977,48	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	0,1	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	0,75	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	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Соки 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	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	78,89	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	2 249,1	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	0,08	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	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	0,75	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	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,52	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Соки 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	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	78,89	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	2 249,1	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм								
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,08	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	65,31	60,76												
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9			231	2022								
Чай с лимонem	200	0,1	0,01	10,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	25,25				262	2022								
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	106,20	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	614,11	101,24	0,62	4,33										
Обед																										
Омлеты порционные свежие	100	0,73	0	1,90	0,03	0,20	3,14	0,104		17,60	14,60	31,4	0,52				ТТК	Фирм								
Суп- лапша на курином бульоне с куринцей	250	3,90	5,28	15,91						20,47	138,64	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм							
Голубцы по-армянски с мясом	260	16,63	23,26	15,15	0,31		21	0,08	0,15	4,66	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46											
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,05				0,02	0,02	0,02	0,11	0,16													
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4			0,01																			
Пюре	50	3,0	2,35	38,6																						
Чай	200	0,0	0,00	9,6													261	2022								
Итого за Обед	945	30	31,90	117,79	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	6,14	307,62	61,94	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								
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533								
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	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	30,08	167,55	0,86	1,74	401,5	254,68	20,73	1,625,04	188,53	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
Завтрак																			
Каша жидкая молочная из риса и пшени	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	9,36	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	34,14	99,23	1,37	757,29	75,31	0,04		2022
Пирог	50	2,95	2,35	39,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			2022
Чай с молоком ступеням	200	1,6	1,52	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ПТК
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																			
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		32
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
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,56	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ПТК
Картофельное пюре	180	3,7	4,58	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91
Хлеб ржяной	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	935	27,44	22,22	140,01	807,98	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			ПТК
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,08	13	2,4		0,05	35,64	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01		
Итого за день	1865	48,98	53	290,04	1 770	0,68	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																					
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,81	309,80	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	70	5,25	6,86	53,7	235,60	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	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	189,38	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
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	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,58	4,4	0,11	47,58	0,88				Фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	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	16,61	5,78					Фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																Фирм
Итого за Обед	695	29,71	32,20	123,82	875,95	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	108,26	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					
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
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	2015
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	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1885	55,91	53	331,35	2 011	0,83	31,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3 189,04	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																					
Напиток с соусом	130	16,41	13	12,3	198	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	18,84	167,27	0,25	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Фирм	
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01	3,5		0,01	2,05	4,9	14,7	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	0,78	27,11	126	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Чай с лимонным	200	0,6	0	10,0	39			0,01	0,02	0,02	0,11		0,11		0,16					282	2022
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	584	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	181,94	178,85	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	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	139,01	2,12	233,16	33,35		6,39	87	2016	
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	71,94	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																Фирм
Итого за Обед	652,5	30,42	44,80	147,11	1084,87	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																					
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
Желе из фруктов 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	533	2003	
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	236,87	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	Se, мг							
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	6,32	10	36,4	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		
Булгур с сыром	40	6,59	5	9,38	1,15	0,16	25,98	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	7,3	0,02	6,25	0,04		5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022		
Какао с молоком студеным	200	3,1	3,14	19,94	1,16					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм		
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579	0,36	34,63	0,16	0,33	112,22	79,54	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	1,00	0,50	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	1,3	32,56	0,29	32,49	33,84	214,54	1,82	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	фирма		
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	162,30	0,03	162,60		0,03	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	535	25,44	29,85	122,40	862,10	0,43	26,24	0,38	0,67	123,85	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						
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	16,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022		
Пирожок с вишневым	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	59,47	26,25	0,01		408	2015		
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,86	476,72	29,4	0,02					
Итого за день	2005	50,23	54	276,80	1 790	0,91	66,62	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,26	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																					
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	48,17	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	79,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Помидоры порционные сосиски	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00		14,20	20,30	26,40	0,9					161	фирменное		
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	1,82	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	фирма		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	162,60			0,03	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	123,85	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						
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	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	59,47	26,25	0,01		408	2015		
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,86	476,72	29,4	0,02					
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,29	1 947	0,91	66,62	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,26	0,11				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерг		Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период					0,97				1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51
Среднее значение за период																	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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