

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*Самсонова В.И.*

12.04

2022



Утверждаю  
Директор

ООО "МобилЮзэб"  
Сотрудник  
Иванченко И.И.

М.П. "МобилЮзэб"  
ИНН 7325049368

12.04

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет, 1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	
<b>Завтрак</b>																			
Сладки	140	10,89	0	59,04	373	0,87	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	196,37	41,84	0,02	0,01	ТТК
Соус сметанный(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,91	150,5	0,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			Форм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	178	7	150	0,2	17,6				Форм
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,62	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			231
Итого за Завтрак	550*	11,63	11	98,96	557	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,51	262
<b>Обед</b>																			
Овощи порционные свежие	60	0,42	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК
Щи по-уральски с капустой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70
Котлета Рыбак с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,8	0,01		ТТК
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			Форм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45						0,02	0,02	0,11		0,16				203
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126														Форм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,6	19														ТТК
Итого за Обед	615	17,24	19	107,17	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	88,73	69,87	306,12	5,46	452,98	80,29	0,07	10,3	Форм
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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
Хлебцурри с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,64	0,56	0,16	272,34	19,47	210,67	1,11	401,91	30,75	0,01	4,19	533
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	3,2	114,54	0,56	0,21	307,14	38,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19	2303
Итого за день	1795	43,88	46	276,49	1773	0,99	53,57	417,4	3,2	1,56	841,24	202,63	954,59	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Жир, 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				
		Белки, г	Углеводы, г																	
Печенье	40	3,00	4	30,7	169	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	Фирм
Бутерброд с маслом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	95,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша жидкая молочная пшеница	230	7,52	7,6	37,4	246	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком сухим	200	1,6	1,92	12,52	72	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	Фирм
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,80	566	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		
<b>Обед</b>																				
Курица консервированная	80	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	0,1	33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с ерундой	200	2,66	4	12,6	94	0,06	1,33	1,49	0,52	0,12	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Зразы Люблиная	110	9,92	20	13,91	275	0,1		20,8	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	55,04	2,18			91	2022
Картофельные пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07														
Хлеб ржаной	65	4,30	0,76	27,10	128															
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45															
Чай	200	0,02	0	9,79	37															261
Итого за Обед	605	23,2	29	98,79	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,18	56,66	43,49	246,04	5,19	469,51	163,5	0,02	19,4		
<b>Полдник</b>																				
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	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитюром	80	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	Фирм
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,78	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1700	42,82	59	244,95	1 664	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	туры	рецептур
<b>Завтрак</b>																				
Печенье	90	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	294,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм
Котлета "Морчок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1				фирм
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74															
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		фирм
<b>Обед</b>																				
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05								фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	19,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1			0,01	5,25	4,4	9,24	0,82	26,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63															
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,63	69															
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	125,03	391,88	7,37	1 151,09	251,61	0,06	17,1		241
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	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			
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			231
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			410
Итого за день	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,66		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
		Белки, г				Жир, 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
		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая																	
<b>Завтрак</b>																					
Котлета "Утка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2				2,18	фирм	
Макаронные отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,46	0,74	48,47	1,33				фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с молоком стуженым	200	1,04	2	12,52	72															фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502,5</b>	<b>18,33</b>	<b>24</b>	<b>77,63</b>	<b>587</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>348,1</b>	<b>2,57</b>	<b>0,63</b>	<b>277,89</b>	<b>52,12</b>	<b>365,87</b>	<b>7,29</b>	<b>657,66</b>	<b>59,56</b>	<b>0,01</b>	<b>2,21</b>			
<b>Обед</b>																					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40						97	
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,36	61,81	75,56	254,76	3,27	1 550,77	133,06	0,08	0,01		фирм	
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	428	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2					фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,86	32,64	1,34					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,9	0	9,6	19			0,01			0,02	0,02	0,11	0,11	0,16					фирм	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732,5</b>	<b>22,76</b>	<b>31</b>	<b>74,13</b>	<b>643</b>	<b>1,35</b>	<b>72,23</b>	<b>37,75</b>	<b>0,28</b>	<b>1,84</b>	<b>100,17</b>	<b>116,83</b>	<b>372,44</b>	<b>6,16</b>	<b>2 275,81</b>	<b>210,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																					
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			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		2003	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>56,10</b>	<b>71</b>	<b>222,22</b>	<b>1 719</b>	<b>1,71</b>	<b>101,13</b>	<b>500,69</b>	<b>3,41</b>	<b>2,88</b>	<b>684,89</b>	<b>208,12</b>	<b>977,18</b>	<b>22,22</b>	<b>3 636,77</b>	<b>305,76</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>			

5 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Твердые Млг-Бол	100	9,5	8	13,83	119	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,46	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	Фирм			
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				2016			
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,78			Фирм			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522,50</b>	<b>23,15</b>	<b>15</b>	<b>106,0</b>	<b>580</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,96</b>	<b>41,69</b>	<b>194,42</b>	<b>4,31</b>	<b>330,56</b>	<b>127,62</b>	<b>0,01</b>	<b>6,72</b>			
<b>Обед</b>																					
Млра каблукорая	80	0,70	0	3,70	20	0,1					0,30		1,00					0,10			
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	88	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,94	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02			
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,57	844,29	75,91	0,04	0,02			
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	2,9			0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,66				ТТК			
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	89	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241			
<b>Итого за Обед</b>	<b>732,5</b>	<b>17,62</b>	<b>35</b>	<b>86,6</b>	<b>712</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>140,62</b>	<b>105,42</b>	<b>397,11</b>	<b>6,92</b>	<b>1441,62</b>	<b>195,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок 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	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		231			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1685,00</b>	<b>46,93</b>	<b>54</b>	<b>263,64</b>	<b>1661</b>	<b>0,78</b>	<b>61,31</b>	<b>94,48</b>	<b>0,77</b>	<b>1</b>	<b>233,95</b>	<b>176,42</b>	<b>669,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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	Na, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики	150	7,5	6	44,59	262	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,69	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,66	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1		0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	0,19	16,48	26,3	0,22	0,14	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
<b>Обед</b>																				
Супцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		
Суп-паша на курином бульоне с курцаей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	Фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	288	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022
Протник	50	3,0	2	36,6	183															
Итого за Обед	635	28	29	108,60	766	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
<b>Полдник</b>																				
Сок а индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	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	367,4	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	8,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1790	53,71	53	280,19	1668	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,51	254,69	666,39	20,73	1625,04	196,53	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	туры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																				
Каша жидкая молочная из риса и пшени	210	6,89	11	40,75	280	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022
Булгур с сыром	40	6,56	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	45,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Пряник	50	2,85	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Чай с молоком ступенью	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	500	17,85	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	286,03	4,46	1 083,46	96,5	0,07	10,23		
<b>Обед</b>																				
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1				0,1	32	2022
Рассольник Ленинградский	200	2,42	4	13,45	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	66,48	266,39	3,27	442,17	183,25	0,03	17,03	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,83	142		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125															
Итого за Обед	785	23,65	20	131,50	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	82,61	104,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,6	340	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм
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	1695	45,64	54	296,64	1713	0,69	61,54	36,54	0,63	1	205,71	194,21	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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Макаронь с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,09	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	136	2022
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	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	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	285,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39		
<b>Обед</b>																				
Помидоры порционные свежие	60	0,38	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05					15,80		41	2016
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,62	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Колбаса "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,96	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	Форм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			33011	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,18	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110														236	2022
Итого за Обед	742,5	25,30	29	114,72	797	0,48	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 885,74	214,56	0,1	21,4		
<b>Полдник</b>																				
Сок индивидуальной упаковки	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
Вазушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,08				0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	79,07	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	1782,5	45,87	51	309,96	1 880	0,83	31,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	756,21	21,06	3 195,04	418,8	0,15	40,79		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Напиток с соусом	100	11,08	9	12,8	139	0,07	2,34	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК		
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01	3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01	0,01	0,01	91	2022		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,04	2,1	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,01	0,01				
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04		0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,9	39		0,01	0,01	0,31	161,94	176,65	0,11	0,16						262	2022	
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	56,71	0,19	0,31	161,94	176,65	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74			
<b>Обед</b>																					
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20	0,1				0,30		1,00							0,10	21	2016
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39	87	2016
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	83	0,06	3,2	0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74						
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,04		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,01	0,01				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19															ТТК	фирм
Итого за Обед	752,5	28,09	38	125,58	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,53	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	6,47			
<b>Полдник</b>																					
Сок а интродуцированной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2					
Яблоко 1 шт.	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	338	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	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	705,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	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	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	F, мг	Se, мг	турья	рецептур	
<b>Завтрак</b>																					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	1,98,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022	
Булочка с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04			3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Какао с молоком тушеным	200	3,1	3,14	19,84	118		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				111	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,69</b>	<b>18</b>	<b>75,82</b>	<b>525</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,22</b>	<b>78,54</b>	<b>306,52</b>	<b>4,83</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				87,20	0,40					32	2022	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,55	0,29	0,19	32,48	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета Рыбик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08		21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		111	фирм	
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	16,76	90	0,03					4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	85	4,3	1	27,11	126																
Чай	200	0,0	0	9,79	37															281	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>23,2</b>	<b>27</b>	<b>111,40</b>	<b>771</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,36</b>	<b>0,67</b>	<b>123,65</b>	<b>83,94</b>	<b>375,93</b>	<b>8,73</b>	<b>879,73</b>	<b>223,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>28,31</b>	<b>76,09</b>	<b>5,06</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>46,05</b>	<b>51</b>	<b>258,34</b>	<b>1 665</b>	<b>0,91</b>	<b>66,62</b>	<b>126,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,09</b>	<b>284,22</b>	<b>191,79</b>	<b>760,54</b>	<b>19,02</b>	<b>2 475,96</b>	<b>369,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>			

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энерге кДж	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	17 382	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 882,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозовского М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.

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