

[illegible]

«Утверждаю» _____
 _____, директор
 «Комбинат Социального Питания»
 Вахруков М.С.

«08» _____ 2023 г.

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

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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,13	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02		175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Фрукт 1 шт	160	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		338	2015
Итого за Завтрак	644	14,3	13	92,02	546	0,6	30,11	193	1,98	0,75	302,97	101,15	351,19	4,97	618,6	72,72	0,03			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3		0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			ГОСТ 2077-	
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			ТУ 1071,1	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	841	25,33	32	111,13	830	0,4	22,19	22,34	0,44	0,56	87,41	75,34	289,87	6,49	697,57	217,45	0,05	13,65		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 1 шт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07		8,97	0,08	0,03	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015
Итого за Полдник	435		5	65,45	338	0,11	5,75	8,97	0,08	0,08	47,01	28,57	73,22	5,6	470,82	26,94	0,02			
Итого за день		45,13	50	288,6	1714	1,11	58,05	224,31	2,5	1,39	437,39	205,06	714,28	17,06	1786,99	317,11	0,1	13,65		

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		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																					
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0,28		1	5	0,02		5		0,02	11,5	7	21	0,3	70,5		0,01		71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015	
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	546	17,2	35	66,44	649	0,3	26,06	32,21	0,55	0,28	83,32	74,62	290,84	5,21	1 122,45	99,63	0,05	17,09			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	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	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6		248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015	
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				ГОСТ 2077-		
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901		
Итого за Обед	763	24,85	46	87,84	868	0,5	32,63	22,79	0,6	0,68	94,6	189,83	439,3	10,38	917,81	216,31	0,04	19,47			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт 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		338	2015	
Выпечное изделие	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		57,06	96	224,74	2 005	0,96	71,89	169,84	1,71	1,17	485,06	303,62	969,01	22,36	2 743,57	351,29	0,11	40,75			

3 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	Se, мг				
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему (говяд.)	250	12,5	6	41,3	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК		
Овощи натуральные свежие	100	1,1		3,8	24	0,06	25	0,17		0,04	14	26	20	1	290	2			71	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Завтрак	640	20,08	16	114,27	684	0,51	75,64	7,08	0,06	0,32	84,06	114,01	301,46	5,67	1 878,59	136,33	0,08	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лучш. мясом	205	6,03	2	15,58	108	0,23	8,75	1,25		0,4	31,92	29,68	84,07	2,11	391,25	59,47	0,02	0,07	102	2015	
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6				290	2015	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Сок	180			18,18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8				389	2015	
Хлеб ржаной	26	1,72		8,68	45	0,05			0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				ГОСТ 2077-		
Пирог "Манник"	50	2,84	8	24,5	182	0,04	0,09	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,79	0,33	50,12	1,33	0,01		ТТК		
Итого за Обед	701	27,55	28	110,11	824	0,45	12,37	38,03	0,19	0,64	102,19	92,19	357,71	7,8	797,04	199,42	0,03	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт 1 шт	160	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			338	2015	
Выпечное изделие	100	5,47	5	49,87	270	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,52	45,7	0,56	58,49	26,25	0,01		406	2015	
Итого за Полдник	460	5,93	5	81,92	410	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,32	78,1	5,66	476,74	29,4	0,02				
Итого за день		53,56	49	306,3	1 918	1,08	93,76	55,87	0,35	1,05	234,6	235,52	737,27	19,13	3 152,37	365,15	0,13	0,08			

4 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34			222	2015		
Молоко стуженное 25гр	25	1,8	2	13,88	82	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,75	8,5	54,75	0,05	91,25	1,75	0,01					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01			ТУ 10.71.1			
Фрукт 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		338	2015		
Итого за Завтрак	548	25,07	13	82,2	542	0,16	13,97	42,39	0,29	0,28	177,47	49,38	193,15	5,17	630,21	9,7	0,02					
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015		
Плов со свиной	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015		
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18						
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	816	20,16	35	100,1	799	0,3	23,6	8,33	0,46	0,61	117,53	112,01	373,45	7,15	896,88	250,66	0,06	17,1				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Фрукт 1 шт	160	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		338	2015		
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07		8,97	0,08	0,03	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015		
Итого за Полдник	435	5,5	5	65,45	338	0,11	5,75	8,97	0,08	0,08	47,01	28,57	73,22	5,6	470,82	26,94	0,02					
Итого за день		50,73	53	247,75	1 679	0,57	43,32	59,69	0,83	0,97	342,01	189,96	639,82	17,92	1 997,91	287,3	0,1	17,1				

5 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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Овощи натуральные свежие	55	0,61		2,09	13	0,03	13,75	0,09		0,02	7,7	14,3	11	0,55	159,5	1,1			71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	33	2,48	1	16,96	86	0,05			0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55		0,02	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	583	28,24	27	94,91	737	0,46	2,93	43,74	0,08	0,31	48,06	173,92	386,05	7,86	596,26	82,3	0,11	0,03		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Котлета рыбная	100	13,46	8	18,56	203		2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57			ГОСТ 2077-	
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Итого за Обед	756	27,48	23	107,79	755	0,54	53,75	52,51	0,24	0,73	136,99	123,69	446,63	5,8	1 898,73	348,85	0,1	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 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		338	2015
Выпечное изделие	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		70,73	65	273,16	1 980	1,16	69,88	211,09	0,88	1,25	492,19	336,78	1 071,55	20,43	3 198,3	466,5	0,23	4,29		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8			1,45	15	2015
чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015
Батончик к чаю	44	3,3	1	22,62	115	0,07			0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58					
Итого за Завтрак	524	25,68	30	91,24	734	0,24	3,19	50,4	0,46	0,2	140,38	51,4	279,66	4,52	371,75	123,39	0,04	11,69		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тфетели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				ГОСТ 2077-	
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.1	
Итого за Обед	774	21,56	32	104,36	798	0,29	3,89	28,12	0,46	0,55	73,45	78,46	310,59	7,68	681,4	178,03	0,04	13,64		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 1 шт	160	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			338	2015
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07		8,97	0,08	0,03	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015
Итого за Полдник	435	5,5	5	65,45	338	0,11	5,75	8,97	0,08	0,08	47,01	28,57	73,22	5,6	470,82	26,94	0,02			
Итого за день		52,74	67	261,05	1870	0,64	12,83	87,49	1	0,83	260,84	158,43	663,47	17,8	1523,97	328,36	0,1	25,33		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		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	
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10.59	27	12.42	339	0.07	3.45	1.39	0.44	0.12	21.04	25.57	155.87	2.21	284.9	44.65	0.02	16.76		ТТК	
Овощи натуральные свежие	65	0.72		2.47	16	0.04	16.25	0.11		0.03	9.1	16.9	13	0.65	188.5	1.3			71	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0.2		10.03	41		0.1			0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1				377	2015	
Батон йодированный	35	2.63	1	17.99	92	0.06				0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.26			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	20	1.1	7	11.9	111			0.01			0.02	0.02	0.11		0.16				ГОСТ 24901		
Итого за Завтрак	500	15.24	35	54.81	599	0.17	19.8	1.51	0.44	0.18	43.01	58.44	206.97	4.38	544.51	47.21	0.02	16.76			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной 250/10	260	1.95	6	8.85	97	0.09	24.94	10.29	0.01	0.39	46.83	20.19	49.24	1.31	292.76	74.4	0.02	0.07	88	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11.34	29	4.5	322	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	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.77	6	39.62	248	0.31		21	0.08	0.15	20.47	138.84	209.06	4.9	264.1	60.48	0.01	0.01	302	2015	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0.15		26.4	106	0.01	2.2			0.01	4.8	1.98	4.4	0.11	47.68	0.88			343	2015	
Хлеб ржаной	41	2.71		13.69	71	0.07				0.03	7.38	7.79	35.67	1.64	55.76	2.3			ГОСТ 2077-		
Итого за Обед	751	24.92	41	93.06	844	0.54	28.27	32.78	0.61	0.7	99.37	189.51	452.91	10.26	948.81	218.8	0.04	19.47			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2			ТУ		
Фрукт 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		338	2015	
Выпечное изделие	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		55.17	91	218.33	1 931	0.87	61.27	149.13	1.61	1.09	449.52	287.12	898.75	21.41	2 196.63	301.36	0.08	40.42			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	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																					
Гуляш из птицы 45/45		90	13.13	15	2.89	195	0.09	2.57	20.26	0.12	13.51	17.93	127.6	1.34	239.37	18.55	0.09	0.01	290	2015	
Картофельное пюре		150	3.31	5	22.08	148	0.16	25.96	25.91	0.09	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		312	2015	
Овощи натуральные свежие		55	0.31		1.1	6	0.02		5.5		0.02	12.65	7.7	23.1	0.33	77.55		0.01	71	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5		220	0.25		15.18	63		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4			377	2015	
Батон йодированный		40	3	1	20.56	105	0.06			0.02	8.8	13.2	34	0.8	52.4	1.44					
Кондитерское изделие		30	1.8	4	18	115			0.55		0.2	0.1	0.81	0.01	0.87	0.01					
Итого за Завтрак		585	21.77	25	79.81	632	0.31	30.63	46.72	0.09	77.97	69.37	269.98	4.39	1 083.33	95.31	0.13	0.01			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловой 250		250	2.43	5	16.92	120	0.14	16.65	1.06	0.4	28.05	26.69	73.87	1.48	482.23	84.4	0.03	0.07	96	2015	
Плов со свиной		250	14.83	30	54.01	545	0.12	3.69	2.03	0.46	45.9	64.28	253.79	3.09	399.87	163.25	0.02	17.03	265	2015	
Овощи натуральные свежие		60	0.66		2.28	14	0.04	15	0.1	0.02	8.4	15.6	12	0.6	174	1.2			71	2015	
Чай с сахаром 200/15		215	0.2		15.03	61		0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	2015	
Хлеб ржаной		29	1.91		9.69	50	0.05			0.02	5.22	5.51	25.23	1.16	39.44	1.62			ГОСТ 2077-		
Батон йодированный		20	1.5	1	10.28	52	0.03			0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед		824	21.53	36	108.21	842	0.38	35.44	3.19	0.46	97.22	123.08	390.13	7.55	1 146.99	251.19	0.05	17.1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке		200			20.2	88	0.02			0.02	14	8	14	2.8	240	2			ТУ		
Фрукт 1 шт		160	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		338	2015	
Выпечное изделие		100	5.47	5	49.87	270	0.08		10.76	0.1	12.5	7.52	45.7	0.56	58.49	26.25	0.01		406	2015	
Итого за Полдник		460	5.93	5	81.92	410	0.12	5.75	10.76	0.1	0.09	48.35	29.32	78.1	5.66	476.74	29.4	0.02			
Итого за день			49.23	66	269.94	1 884	0.81	71.82	60.67	0.65	223.54	221.77	738.21	17.6	2 707.06	375.9	0.2	17.11			

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01			ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Итого за Завтрак	516	21,41	41	93,51	820	0,24	2,1	23,35	0,55	0,16	49,59	46,18	236,81	4,91	388,53	130,13	0,01	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом курой 250/15	265	8,64	4	20,12	154	0,2	23,71	25,34	0,22	0,49	34,88	36,51	130,24	1,98	723,83	77,65	0,07	0,07	97	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 250/30 (говяд.)	280	12,67	6	41,9	272	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	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			ГОСТ 2077-	
Пирог "Манник"	70	3,96	11	34,17	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01		ТТК	
Итого за Обед	854	28,42	21	141,04	876	1,52	72,76	52,11	0,4	2,07	137,53	132,03	471,15	9,48	2 405,68	214,75	0,17	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 1 шт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	75	5,04	5	33,4	198	0,07	8,97	0,08	0,08	0,03	11,16	6,77	40,82	0,5	52,57	23,79	0,01		410	2015
Итого за Полдник	435	5,5	5	65,45	338	0,11	5,75	8,97	0,08	0,08	47,01	28,57	73,22	5,6	470,82	26,94	0,02			
Итого за день		55,33	67	300	2 034	1,87	80,61	84,43	1,03	2,31	234,13	206,78	781,18	19,99	3 265,03	371,82	0,2	17,18		

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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																					
	100	13,22	21	295	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			ТТК	
Биточек мясной "Сочный"	150	3,85	5	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76					302	2015
Рис отварной	215	0,2		61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Чай с сахаром 200/15	40	3	1	20,56	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44						
Батон йодированный				105																ГОСТ 24901	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	525	21,37	34	796	0,17	1,12	27,49	0,38	0,17	39,76	63,77	256,68	3,67	333,99	83,87	0,03	10,23				
Обед																					
	255	3,09	3	12,51	86	0,1	19,25	1,3	0,01	0,4	45,3	25,64	64,52	1,67	347,61	85,47	0,03	0,07		82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6				290	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01		302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Чай с сахаром 200/15				59	0,06					0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				ГОСТ 2077-	
Хлеб ржаной	34	2,24		11,36																	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Обед	774	29,21	26	99,52	755	0,54	22,88	22,95	0,09	0,71	96,56	192,41	428,46	9,96	733,07	222,46	0,04	0,08			
Полдник																					
	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ	
Сок в индивидуальной упаковке	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			338	2015
Фрукт 1 шт	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
Выпечное изделие	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 Полдник																					
Итого за день		65,59	75	270,86	2 039	0,87	37,2	165,28	1,03	1,09	443,46	295,35	924,01	20,4	1 770,37	341,68	0,09	14,5			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	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			
Итого за весь период	555,27	679	2 640,73	19 054	9,94	600,63	1 267,8	11,59	12,14	3 602,74	2 440,39	8 137,55	194,1	24 342,2	3 506,47	1,34	190,41			
Среднее значение за период	55,53	67,9	264,07	1 905,4	0,99	60,06	126,78	1,16	1,21	360,27	244,04	813,76	19,41	2 434,22	350,65	0,13	19,04			

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.