

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

"15/08" 2024



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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день, 7 недели																		№ рецеп- туры	Сборник рецен- тур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, 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	
Молоко сгущенное	25	1,80	2	13,88	79,35	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9					
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				2,9	231	2022
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43,41					0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022	
Итого за Завтрак	537	13,36	11	98,86	568,78	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91			
Обед																					
Огурцы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	фирм	
Щи по-русски с крупой	250	3,04	6	10,00	102,80	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	2022	
Котлет "Рыбик" с соусом	110	9,58	17	13,8	248,88	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	фирм	
Рис отварной	180	4,37	4,88	45,93	245,80	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70																
Чай с глюкозным содержанием сахара	215	0,0	0	9,8	37,32														ТТК	фирм	
Итого за Обед	940	23,35	30	117,93	816,91	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	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	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6					
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	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003	
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	1907	51,72	56	287,25	1873,69	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										№ 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																							
Печенье	40	3,00	4	30,7	168,90	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	ТТК	фирм			
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	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		4	2022			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022			
Чай с молоком густым	215	1,8	2,06	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм			
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирм			
Итого за Завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	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																							
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,11		50,1					1			1	0,1		33	2022			
Борщ с капустой и картофелем	250	2,26	5	10,2	113,20	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	62	2022			
Зразы "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	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			
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,78	159,10	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022			
Хлеб пшеничный	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																		
Итого за Обед	935	25,9	31	88,42	835,70	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	261	2022			
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	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
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				ТТК				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1855	45,00	60	242,38	1790,91	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, 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																							
Котлета "Морочко" с соусом	100	11,45	2,21	1,9	72,34	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТк	фирм			
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022			
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56																		
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						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37,32																		
Итого за Завтрак	590	22,89	8	104,75	577,62	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	ТТК	фирм			
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								
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	ТТК	фирм			
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			16/2	2022			
Каша речневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,04					0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		ТТК	фирм			
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85														330/1	2022			
Чай	200	0,0	0,00	9,79	37,32																		
Итого за Обед	862,5	30,46	27,18	115,0	801,27	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1	261	2022			
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груше 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					
Ватрушка с конфитюром	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		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	1882,5	60,52	42	296,28	1 782	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	33,86					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		4 день, 1 недели																			
Завтрак																					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	17,63	14,51	253,35	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм	
Макароны отварные	180	5,89	5,27	44,58	240,20	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				ТТК	фирм
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45																
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			ТТК	фирм
Чай : молоком сгущенным	215	1,76	2,06	13,46	77,09																
Итого за Завтрак	567,5	20,97	27,31	101,44	717,94	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21		ТТК	фирм
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	2016	
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	48,54	9,38	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм	
Азу "Рататуй"	280	17,95	31,30	36,27	499,80	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2				ТТК	фирм	
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 с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0,00	9,8	37,32		0,01														
Итого за Обед	895	29,48	37,29	99,42	842,02	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		ТТК	фирм
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				
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	860	65,46	80	271,32	2 048	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, 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																						
"Мит-Болл" с соусом	100	9,5	7,69	3,45	120,63	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	11,30	6,32	59,10	323,50	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	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						
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04					0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		261	2022		
Итого за Завтрак	542,50	24,30	14,53	95,3	589,08	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																						
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		38	2022		
Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,88	13,08	119,20	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	19,74	8,04	48,15	340,90	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66							
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56																	
Чай с йогуртом содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			ТТК	фирм		
Итого за Обед	935	31,15	16,16	129,4	774,68	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09				
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					
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	61,61	36	295,78	1 733	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, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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																						
Кукуруза консервированная	100	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	2022		
Запеканка 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	0,00	19,40	73,93	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	фирм		
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,0	39,10														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	392,00	30,68	168,90	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79						
Итого за Завтрак	590,00	13,41	397,47	120,1	607,90	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 "жюльон"	110	12,14	10,50	9,51	183,83	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм		
Картофельно-деревенский	180	3,72	4,65	31,89	182,70														ТТК	фирм		
Хлеб пшеничный	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66							
Комплет изюмфруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022		
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	832,13	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09				
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		
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	1825,00	46,71	429	317,70	1 809	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, 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		
1 день, 2 недели																				
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	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	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 лимоном	215	0,1	0,01	10,05	39,24		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	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																				
Отурцыпорционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104			17,80	14,60	31,4	0,52					
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30														22/2	фирм
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм
Рис отварной	180	4,5	5	47,21	252,70	0,05					0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05					0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01					0,02	0,02	0,11					
Пряники	50	3,0	2,35	38,6	183,40											0,16				
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	38	38,70	162,02	1132,61	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		
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	1910	68,16	76	325,39	2 204	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

2 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячменная "Дружба"	200	4,99	6,51	26,42	182,80	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
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	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Булочка	100	8,00	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ТТК	фирм
Сок разливной	200	1,0	0,02	20,60	86,48		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Итого за Завтрак	560	21,89	16,71	115,28	788,96	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	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	32	2022
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	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Пряники	50	3,0	2,35	38,55	183,40															
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022
Итого за Обед	965	26,22	23,79	143,42	872,91	0,34	15,21	5,84	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	2022
Слойки 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	1915	52,24	54	315,26	2 026	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 ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, 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																							
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80	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	138		2022		
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01						
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				231	2022			
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022			
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	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	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	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	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	18,61	5,78							
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																		
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																							
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	0,66	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	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02						
Итого за день	1950	50,89	51	312,57	1 893	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 ценность	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																			
Нагетсы с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	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	ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022	
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	560,73	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	2016	
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	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	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм	
Итого за Обед	855	27,29	38,46	149,32	1040,80	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	
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	1880	68,69	72	295,6	2 090	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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																						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	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	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022		
Фрукт	150	0,60	0,6	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		
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45																	
Чай с молоком сгущенным	215	1,8	2,06	13,46	77,08		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм		
Итого за Завтрак	625	17,37	18	86,27	569,65	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	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00			0,10	1,00			32	2022		
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	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	74	2022		
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	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	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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																	
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45																	
Чай с фруктовым содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм		
Итого за Обед	945	27,67	32,30	129,38	906,64	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				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					
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	2000	51,20	56	286,77	1 845	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

6 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макаронные с сыром	230	10,23	7,17	44,87	285,00	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	35	2,63	3,43	26,85	147,80	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	100	0,40	0,40	11,60	48,68	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	200	0,02	0,00	9,79	37,32		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				261	2022
Итого за Завтрак	597,5	15,43	11,39	106,66	581,65	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					ТТК	фирм
Рассольник со сметаной и курицей	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,10	1,3	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	110	9,72	10,85	2,07	144,79	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	10,70	5,99	55,99	296,85	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			330/1	2016
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				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	925	29,68	23,31	125,47	797,14	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				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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1952,5	51,27	40	303,25	1 748	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	ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	575,49	590	2 928,55	19 296	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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