

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

15-104



"Утверждаю"

Директор



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						№ 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		
<b>Завтрак</b>																						
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм		
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм		
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	2022	
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,7	1,48					262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>11</b>	<b>98,86</b>	<b>557</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>261,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>465,37</b>	<b>93,58</b>	<b>409,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>55,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>				
<b>Обед</b>																						
Огурцы 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	17,80	0,10	ТТК	фирм		
Штиш по-уэльски 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	200,67	21,67	0,03	10,23	70	2022	2022	
Котлета Рынок 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	83,91	84,6	0,01		ТТК	фирм		
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				203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126																	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19																	
<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>17,24</b>	<b>19</b>	<b>107,17</b>	<b>728</b>	<b>0,28</b>	<b>2,96</b>	<b>41,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>68,73</b>	<b>69,87</b>	<b>306,12</b>	<b>5,48</b>	<b>452,98</b>	<b>180,29</b>	<b>0,07</b>	<b>10,3</b>	ТТК	фирм		
<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		231	2022	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	101,9	39,76	0,01	4,19	533	2003	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>38,17</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>1795</b>	<b>43,88</b>	<b>46</b>	<b>276,49</b>	<b>1773</b>	<b>0,99</b>	<b>53,57</b>	<b>417,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,58</b>	<b>841,24</b>	<b>202,63</b>	<b>954,58</b>	<b>17,56</b>	<b>1938,62</b>	<b>270,66</b>	<b>0,12</b>	<b>17,4</b>				

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углебод., 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>																					
Печенье	40	3,90	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 мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	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 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 сгущенным	206	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,5</b>	<b>17</b>	<b>89,60</b>	<b>566</b>	<b>0,31</b>	<b>28,27</b>	<b>53,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>70,91</b>	<b>281,72</b>	<b>4,29</b>	<b>1040,79</b>	<b>99,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>			
<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	33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	15,69	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	22/2	2022	
Зразы Любимая	110	9,92	20	13,91	275	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	62,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07					0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126																
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45															261	2022
Чай	200	0,02	0	9,79	37																
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>25,2</b>	<b>29</b>	<b>96,79</b>	<b>734</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>	<b>22,29</b>	<b>0,6</b>	<b>0,19</b>	<b>56,06</b>	<b>43,49</b>	<b>248,04</b>	<b>5,19</b>	<b>469,51</b>	<b>163,5</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				231	2022
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	261,4	2,6	0,01			ТТК	фирм
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>42,82</b>	<b>58</b>	<b>244,95</b>	<b>1664</b>	<b>0,61</b>	<b>45,7</b>	<b>78,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>184,2</b>	<b>134,41</b>	<b>560,94</b>	<b>15,18</b>	<b>2114,51</b>	<b>287,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,41</b>			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	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		
<b>Завтрак</b>																					
Печенье	30	2,25	3	23,01	127	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	фирм	
Котлета "Маринчик" 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			203	2022	
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					
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		ТТК	фирм	
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74																
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502,5</b>	<b>19,58</b>	<b>10</b>	<b>105,85</b>	<b>536</b>	<b>0,19</b>	<b>31,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>63,13</b>	<b>65,83</b>	<b>216,71</b>	<b>7,08</b>	<b>866,62</b>	<b>49,4</b>	<b>0,03</b>	<b>16,76</b>			
<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							15,60	ТТК	фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	285,79	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	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм	
Соус "Альфредо"	150	8,92	4,59	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Каша гречневая рассыпчатая	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	13,55	63															241	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Комлот из сухофруктов	200	0,8	0	19,63	69																
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>28,34</b>	<b>24</b>	<b>117,9</b>	<b>761</b>	<b>0,37</b>	<b>35,48</b>	<b>13,2</b>	<b>0,47</b>	<b>0,63</b>	<b>105,12</b>	<b>123,03</b>	<b>391,88</b>	<b>7,37</b>	<b>1151,09</b>	<b>251,81</b>	<b>0,06</b>	<b>17,1</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6		14	2,8	240	2			231	2022
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		410	2015
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	283	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03		54,4	0,66	70,01	31,71	0,01			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,73</b>	<b>30,83</b>	<b>86,8</b>	<b>5,76</b>	<b>488,32</b>	<b>34,86</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>55,09</b>	<b>39</b>	<b>300,23</b>	<b>1700</b>	<b>0,69</b>	<b>72,28</b>	<b>26,64</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>218,98</b>	<b>219,69</b>	<b>695,39</b>	<b>20,21</b>	<b>2506,03</b>	<b>336,07</b>	<b>0,11</b>	<b>33,86</b>			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Умка" 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	ТТК	фирм	
Макарон� отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06					0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33	5	фирм	
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		
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72													ТТК	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>277,58</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	2015	
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	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	фирм
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,86	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16			ТТК	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>0,26</b>	<b>1,84</b>	<b>100,17</b>	<b>116,83</b>	<b>372,44</b>	<b>8,16</b>	<b>2 275,8</b>	<b>210,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>		
<b>Полдник</b>																				
Соk 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
<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>1 718</b>	<b>1,71</b>	<b>101,13</b>	<b>500,69</b>	<b>3,41</b>	<b>2,68</b>	<b>684,83</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							№ 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	Na, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Тефтели Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119	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 рассычатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	339/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				фирм	
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522,50</b>	<b>23,15</b>	<b>15</b>	<b>106,0</b>	<b>590</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>21,51</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,98</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>																				
Икра кабачковая	80	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00				0,10	38	2022	
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	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	240	12,16	29	40,77	472	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	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				241	2022
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
<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>6,82</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	14	8	14	2,8	240	2			231	2022
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	1,19	0,01		406	2015
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			
<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>Итого за день</b>	<b>1685,00</b>	<b>46,93</b>	<b>54</b>	<b>263,64</b>	<b>1661</b>	<b>0,76</b>	<b>81,31</b>	<b>94,46</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							№ рецептуры	Сборник 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>																					
Блинчики	150	7,8	6	44,59	262	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,86	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм	
Молоко стуженое	25	1,60	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	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	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>10,25</b>	<b>9</b>	<b>80,93</b>	<b>434</b>	<b>0,15</b>	<b>16,46</b>	<b>28,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>66,59</b>	<b>67,52</b>	<b>195,73</b>	<b>5,62</b>	<b>614,11</b>	<b>101,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>			
<b>Обед</b>																					
Огурцы 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- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	фирм	
Голубцы го-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268	0,31		21	0,06	0,15	20,47	138,84	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						
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022	
Пряник	50	3,0	2	38,6	183																
<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>108,60</b>	<b>766</b>	<b>1,16</b>	<b>0,38</b>	<b>24,41</b>	<b>0,08</b>	<b>1,39</b>	<b>27,77</b>	<b>148</b>	<b>231,79</b>	<b>8,14</b>	<b>307,62</b>	<b>61,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в 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	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>468</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>236,87</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>1790</b>	<b>53,71</b>	<b>53</b>	<b>260,19</b>	<b>1 668</b>	<b>1,51</b>	<b>30,06</b>	<b>167,55</b>	<b>0,86</b>	<b>1,74</b>	<b>401,5</b>	<b>254,69</b>	<b>666,39</b>	<b>20,73</b>	<b>1 625,04</b>	<b>196,53</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																					290
<b>Завтрак</b>																					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290	0,01	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Бульброд с сыром	40	6,56	5	9,36	115	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пряник	58	2,95	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ГТК	фирм	
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,86</b>	<b>21</b>	<b>100,78</b>	<b>654</b>	<b>0,29</b>	<b>33,33</b>	<b>27,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>77,56</b>	<b>72,11</b>	<b>266,03</b>	<b>4,46</b>	<b>1 093,46</b>	<b>98,5</b>	<b>0,07</b>	<b>10,23</b>			
<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	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ГТК	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																
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>23,65</b>	<b>20</b>	<b>131,50</b>	<b>695</b>	<b>0,34</b>	<b>15,21</b>	<b>5,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>82,61</b>	<b>106,09</b>	<b>393,55</b>	<b>7,14</b>	<b>856,1</b>	<b>228,64</b>	<b>0,05</b>	<b>17,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,6	240	2			231	2022	
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		ГТК	фирм	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31		2,88	0,04	2,61	0,02					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>	<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>45,84</b>	<b>54</b>	<b>286,84</b>	<b>1 713</b>	<b>0,69</b>	<b>61,54</b>	<b>35,54</b>	<b>0,83</b>	<b>1</b>	<b>205,71</b>	<b>198,21</b>	<b>680,76</b>	<b>17,31</b>	<b>2 553,77</b>	<b>331,76</b>	<b>0,13</b>	<b>27,34</b>			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	18,69	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	63,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,36	45		2,9			0,01	6,05	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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,40</b>	<b>16</b>	<b>118,72</b>	<b>680</b>	<b>0,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,22</b>	<b>79,11</b>	<b>79,8</b>	<b>295,65</b>	<b>7,57</b>	<b>821,98</b>	<b>169,38</b>	<b>0,03</b>	<b>19,39</b>		
<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					15,60		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	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Фултис" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ГТК	Физик
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			330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03	1,29	0,01	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	16,61	5,78				
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110														236	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>742,5</b>	<b>25,30</b>	<b>29</b>	<b>114,72</b>	<b>797</b>	<b>0,49</b>	<b>67,87</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>106,26</b>	<b>108,71</b>	<b>375,76</b>	<b>7,73</b>	<b>1 888,74</b>	<b>214,56</b>	<b>0,1</b>	<b>21,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	5,76			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	0,04	14,68	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,73</b>	<b>30,63</b>	<b>86,6</b>	<b>5,76</b>	<b>488,32</b>	<b>34,86</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1782,5</b>	<b>49,87</b>	<b>51</b>	<b>309,96</b>	<b>1 890</b>	<b>0,83</b>	<b>91,13</b>	<b>57,2</b>	<b>1,36</b>	<b>1,02</b>	<b>236,1</b>	<b>218,34</b>	<b>758,21</b>	<b>21,06</b>	<b>3 199,54</b>	<b>418,8</b>	<b>0,15</b>	<b>40,79</b>		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, 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	
<b>Завтрак</b>																					
Напиток с соусом	100	11,08	9	12,8	138	0,07	2,46	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	160	3,4	4,02	23,2	141	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	9,36	45		2,1				0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			262	2022	
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20,66</b>	<b>14</b>	<b>82,53</b>	<b>489</b>	<b>0,43</b>	<b>4,24</b>	<b>58,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>161,94</b>	<b>176,85</b>	<b>421,73</b>	<b>7,23</b>	<b>499,21</b>	<b>84,79</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>			
<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	52,57	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,38	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,36	45	0,06				0,02	5,58	5,88	26,87	1,24	42,16	1,74				ТТК	Фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,06	0,02	4,95	19																
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>28,09</b>	<b>38</b>	<b>125,58</b>	<b>943</b>	<b>0,41</b>	<b>33,3</b>	<b>46,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>73,55</b>	<b>71,87</b>	<b>316,84</b>	<b>6,59</b>	<b>1 046,21</b>	<b>211,72</b>	<b>0,05</b>	<b>8,47</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				231	2022
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			533	2003
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	101,51	30,75	0,01	4,18			
<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>4,18</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1727,5</b>	<b>61,76</b>	<b>68</b>	<b>278,6</b>	<b>1 920</b>	<b>1</b>	<b>50,74</b>	<b>220,37</b>	<b>1,27</b>	<b>1,15</b>	<b>542,63</b>	<b>287,69</b>	<b>977,44</b>	<b>20,59</b>	<b>2 248,73</b>	<b>331,66</b>	<b>0,14</b>	<b>14,4</b>			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белок, 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>																					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	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	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		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	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>4,63</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
Горюшек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40						32	2022
Суп крестьянский с капустой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	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 Рьвик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	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	150	3,04	3,86	26,51	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	18,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	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>0,38</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				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>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</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>264,22</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

Итого	Пищевые вещества			Энерге- ти-	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир	Углевод		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	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	190,68	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 682,7	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 "Деми 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. Лапшиной 2004г.

