

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № 20



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 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		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 "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 курицей 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	
Тестели 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		
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	48	3,17	1	16,03	84	0,09				0,04	8,64	9,12	41,76	1,92	65,28	2,69			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	828	26,64	39	124,14	949	0,38	7,19	26,25	0,45	0,56	81,89	58,31	286,28	6,41	534,75	236,37	0,06	13,66			
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		46,44	57	281,61	1 833	1,09	43,05	228,22	2,51	1,39	431,87	188,03	710,69	16,98	1 624,17	336,03	0,11	13,66			

2 день, 1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4			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	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	561	17,42	36	68,09	665	0,32	31,26	36,56	0,57	0,3	89,61	78,21	302,1	5,32	1 253,55	114,36	0,06	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	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	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	0,82	33,4				377	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	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Обед	828	30,37	45	116,28	1 000	0,57	32,63	29,98	0,64	0,72	100,28	218,76	487,8	11,59	979,19	228,73	0,05	19,48		
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		336	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		62,8	96	254,83	2 153	1,05	77,09	181,38	1,77	1,23	497,03	336,14	1 028,77	23,68	2 936,05	378,44	0,13	40,76		

3 день, 1 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																				
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	
Пирожное глазированное помадой	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 лущеным и мясом (говяд.конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	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	37	2,44		12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			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	837	31,87	32	122,89	915	0,52	14,97	43,41	0,22	0,68	108,59	105,82	410,16	7,23	731,18	231,31	0,05	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		57,88	53	319,08	2 009	1,15	96,36	61,25	0,38	1,09	241	249,15	789,72	18,56	3 086,51	397,04	0,15	0,08		

4 день, 1 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																					
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	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	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		
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	553	25,19	33	104,95	818	0,27	3,92	26,85	0,38	0,19	58,39	48,87	244,94	4,62	384,51	148,67	0,05	10,25			
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 свининой с овощами натуральными свежими 250/60	310	15,16	30	55,21	551	0,14	3,69	8,03	0,46	0,18	59,7	72,68	278,99	3,45	484,47	163,25	0,03	17,03	265	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	20,15	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		50,84	73	270,5	1 955	0,68	33,27	44,15	0,92	0,88	222,93	189,45	691,61	17,37	1 752,21	426,27	0,13	27,35			

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	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	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			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	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		
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	593	29,46	28	99,72	771	0,53	12,93	48,01	0,09	0,35	56,66	210,53	431,75	9,14	758,71	95,06	0,12	0,04			
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	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Картофельное пюре	200	4,41	7	29,44	197	0,22	34,62	34,69	0,12	0,17	64,23	44,19	131,01	1,82	1 009,96	99,35	0,05		312	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	43	2,84	1	14,36	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41			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	843	29,1	27	109,52	795	0,59	62,31	60,05	0,26	0,77	154,75	138,19	483,83	7,45	2 139,07	367,07	0,11	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		73,57	70	279,7	2 054	1,28	88,44	222,9	0,91	1,33	518,55	387,89	1 154,45	23,36	3 601,09	497,48	0,25	4,3			

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																				
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	80	0,88		3,04	19	0,05	20	0,14		0,03	11,2	20,8	16	0,8	232	1,6			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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	552	18,98	33	80,23	700	0,18	23,55	4,53	0,47	0,19	46,33	63,12	213,87	4,6	592,36	47,58	0,02	16,76		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, мясом 255	255	3,65	3	16,92	108	0,15	16,65	2,06	0,01	0,41	29,55	28,19	87,83	1,53	499,73	84,4	0,03	0,07	96	2015
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	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	496	2004
Спагетти отварные	200	8,17	6	55,86	315	0,13		28	0,11	0,04	29,01	13,23	72,51	1,36	1,36	136			202	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	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			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	822	37,05	25	128,74	889	0,49	20,05	62,62	0,41	0,68	107,56	91,99	424,71	7,16	824,9	267,14	0,13	0,09		
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		61,96	63	290,89	1 999	0,79	49,35	77,91	0,98	0,96	202,24	184,43	716,68	17,42	1 894	344,12	0,17	16,85		

1 день, 2 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																				
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	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	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
Батончик к чаю	41	3,08	1	21,07	107	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901
Итого за Завтрак	561	25,21	34	109,58	847	0,26	3,12	25,61	0,37	0,18	55,94	48,85	237,73	4,6	373,28	143,18	0,05	10,25		
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
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	
Рис отварной	200	5,13	7	53,56	299	0,06		35,56	0,13	0,04	15,27	36,55	112,5	0,8	73,73	81,01			302	2015
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,82	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				ГОСТ 2077-
Итого за Обед	811	21,99	33	111,91	836	0,29	7,19	37	0,49	0,54	68,67	80,04	320,4	5,07	500,06	196,4	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		52,7	72	286,94	2 021	0,66	16,06	71,58	0,94	0,8	171,62	157,46	631,35	15,27	1 344,16	366,52	0,11	23,89		

2 день, 2 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																				
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	80	0,88		3,04	19	0,05	20	0,14		0,03	11,2	20,8	16	0,8	232	1,6			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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	552	18,98	33	80,23	700	0,18	23,55	4,53	0,47	0,19	46,33	63,12	213,87	4,6	592,36	47,58	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	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			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	805	27,5	43	96,25	882	0,6	26,17	36,98	0,62	0,73	106,34	224,3	506,13	11,91	990,62	230,16	0,05	19,48		
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		61,49	91	246,94	2 070	0,94	62,92	156,35	1,65	1,13	459,81	326,59	958,87	23,28	2 286,29	313,09	0,09	40,43		

3 день, 2 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																					
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	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Овощи натуральные свежие	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		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	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22			ТУ 10.71.1		
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	599	21,95	26	80,95	645	0,35	35,83	56,57	0,11	0,33	96,69	80,33	303,49	4,81	1 290,67	110	0,15	0,01			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой 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 свининой с овощами натуральными свежими 250/60	310	15,49	30	56,29	559	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	265	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	3,2	0,46	0,62	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	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		49,41	67	271,08	1 897	0,85	77,02	70,53	0,67	1,04	242,26	232,73	771,72	18,02	2 914,4	390,59	0,22	17,11			

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	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	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	32	2,4	1	16,45	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			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	552	22,39	42	104,14	883	0,24	2,1	26,11	0,55	0,17	51,26	47	237,15	5,07	369,42	144,38	0,02	17,11		
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	14,0	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	78,25	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		56,31	68	310,63	2 097	1,87	80,61	87,19	1,03	2,32	235,8	207,6	781,52	20,15	3 265,92	386,07	0,21	17,19		

5 день, 2 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																				
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	
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	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	38	2,85	1	19,53	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,76	49,78	1,37			ТУ 10.71.1	
Выпечное изделие	50	4,53	5	30,72	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015
Итого за Завтрак	583	25,41	33	126,7	909	0,18	1,12	35,8	0,43	0,18	42,29	68,71	274,05	3,78	344	95,95	0,03	10,23		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	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
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	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	46	3,04	1	15,36	80	0,08				0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58			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	821	32,58	33	105,86	844	0,63	25,28	26,62	0,1	0,77	106,58	224,95	494,13	11,59	815,27	241,34	0,06	0,09		
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		73	81	303,02	2 241	0,97	39,6	177,26	1,09	1,16	456,01	332,83	1 007,05	22,14	1 862,58	372,64	0,11	14,51		

6 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																					
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	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	496	2004	
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	
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	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		
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	615	27,23	22	81,61	626	0,36	40,36	58,47	0,38	0,37	111,15	89,68	352,31	7,37	1 397,63	123,14	0,15	0,02			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	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	
Спагетти отварные	200	8,17	6	55,86	315	0,13		28	0,11	0,04	29,01	13,23	72,51	1,36	1,36	136			202	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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			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	822	29,31	41	115,85	952	0,55	14,08	29,79	0,63	0,62	104,04	86,56	368,27	8,69	858,35	293,57	0,04	19,46			
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		62,47	68	279,38	1 988	1,03	60,19	99,02	1,11	1,08	263,54	205,56	798,68	21,72	2 732,72	446,11	0,21	19,48			

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	708,87	859	3 394,6	24 317	12,36	723,96	1 477,74	13,96	14,41	3 942,66	2 997,86	10 041,11	237,95	29 300,1	4 654,4	1,89	235,61
Среднее значение за период	59,07	71,58	282,88	2 026,42	1,03	60,33	123,15	1,16	1,2	328,56	249,82	836,76	19,83	2 441,68	387,87	0,16	19,63

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. 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. Папшиной 2004г.