



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ № 2 г. Ряснова

В.И. Ряснова-Ев.



"Утверждаю"

Управляющий ООО "Комбинат социального питания"

(И.С. Вахруков)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
1 день, 1 неделя																
Завтрак																
Опавки	140	10,360	14,478	34,320	309,022	17,360		98,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,260	733	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803		
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	378	
Молоко стуженное	30	2,160	2,550	16,650	98,190	0,018	0,540	14,100		0,050	92,100	85,700	10,200	0,060		
Итого за Завтрак	515	13,230	17,133	78,455	620,906	17,417	0,653	118,97	0,14	0,94	189,884	87,994	42,866	4,988		
Обед																
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048	0,022		0,260		0,040	4,004	12,412	4,204	0,140	15	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850		1,696	36,898	42,600	31,223	0,620	124	
Гарфали Нежные с соусом 70/20гр.	90	0,014	16,640	7,824	213,114	0,345	0,078	30,000		0,919	10,414	84,760	13,530	0,848	Фирменное	
Рис отварной	150	3,839	5,744	40,153	227,663	0,043		33,684		0,874	4,334	81,256	27,085	0,542	302	
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,600	0,010	7,460	9,340	5,000	0,896	377	
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,428			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Хлеб ржаной	20	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	730	18,212	29,571	97,761	730,035	0,222	1,986	252,144	2	4,388	72,548	262,977	87,548	3,645		
Полдник																
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	80	3,864	3,485	25,851	150,227	0,081	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	73а	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	390	5,374	3,736	58,497	289,108	0,119	1,084	138,39	5,25	1,678	33,852	53,47	18,588	3,4		
Итого за день	1635	36,816	50,437	234,713	1540,052	18,058	3,703	509,504	7,39	7,006	296,284	404,441	149,002	12,033		
2 день, 1 неделя																
Завтрак																
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	693	
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,954		4,547	17,419	84,439	13,696	1,128	769	
Каша с молочно витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,828	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693	
Бутерброд с мясом колбено-запеченным	35	3,115	6,091	10,260	135,399	0,072	0,420			0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2	
Итого за Завтрак	535	22,74	30,771	129,698	882,687	0,411	6,712	88,29	0	5,837	262,608	394,199	91,515	3,605		
Обед																
Соусы натуральные свежие(томидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,960		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2	
Суп-пюре на курином бульоне с курцей	200	3,318	3,459	12,399	99,994	0,039	0,464	184,173	0,102	0,609	7,187	22,046	6,499	0,363	148	
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,498	23,231	4,051	297,149	0,462	0,197	6,750		1,848	10,606	109,857	18,232	0,203	307	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,731	6,372	39,452	250,077	0,291	4,568	27,893		1,240	13,800	205,820	138,000	4,623	508	
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		0,600	0,400		0,600	15,392	5,997	1,259	639	
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,428			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,090	0,040	1,530	2,000		1,260				0,400		
Итого за Обед	715	25,985	33,732	108,085	831,863	0,905	7,759	291,396	0,502	5,417	40,892	374,822	178,326	7,403		
Полдник																
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	80	3,680	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	8,471	2,501	1,736	11,759	36,647	7,963	1,100	738	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	16,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	6,501	1,736	41,551	61,735	26,799	4,706		
Итого за день	1 670	54,032	69,775	301,362	2040,54	1,432	15,872	391,293	7,403	12,99	345,051	830,755	294,64	15,714		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день, 1 неделя													№ рецептуры	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Завтрак																
Овощи натуральные свежие(огурец)Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,376	2,236	0,006	0,059	0,594		0,020	3,364	5,937	2,771	0,099	2	
Котлета "Морское"	90	9,880	4,298	9,170	114,892	0,950			113,190	2,580	0,880	27,670	143,840	32,650	Фирменное	
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	149,409	0,163	0,160	35,560		0,694	39,806	94,646	32,656	1,177	312	
Чай с лимонном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600		2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак	520	19,519	12,061	67,877	538,137	0,35	2,042	149,944	4,58	2,954	93,44	305,763	83,477	3,131		
Обед																
Салат из белочечной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	60	0,891	3,030	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335	43	
Суп гороховый	200	5,819	8,991	17,289	173,081	0,228			201,835	0,000	1,979	30,343	101,032	34,862	1,822	139
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040	0,679	0,049	261,700		4,750	20,769	280,751	71,228	1,164	433	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	6,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за Обед	755	29,244	48,899	128,382	1070,598	0,988	2,539	587,457	0	9,68	84,77	421,077	138,122	4,826		
Полдник																
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,787	24,271	219,201	0,057	0,071	158,436	1,050	0,112	13,241	35,761	6,664	0,530	Фирменное	
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000		20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	390	5,337	12,038	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,339		
Итого за день	1665	54,1	72,968	273,176	1985,807	1,453	4,652	902,207	9,58	12,736	211,835	776,615	239,719	11,295		
4 день, 1 неделя																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг	
Завтрак																
Шницель из свиного рубленый	90	9,890	23,605	8,550	296,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,090		97	
Макароны отварные	180	7,983	5,772	50,622	287,050	0,180	3,096	31,310		2,109	18,000	83,520	32,400	1,800	309	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	6,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак	525	21,053	30,588	94,971	739,39	0,655	4,049	31,81	0	5,658	40,67	217,45	56,090	3,145		
Обед																
Овощи натуральные свежие(огурец)Огурец соленый	35	0,242	0,035	0,659	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,699	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	28,206	46,616	19,006	0,881	92	
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,309	2,360	219,200		1,738	36,519	208,709	67,382	3,055	460	
Чай с лимонном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600		2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за Обед	745	15,73	15,756	84,049	540,918	0,462	4,817	387,443	2	5,156	81,611	288,053	99,746	5,684		
Полдник																
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,288	32,494	235,137	0,088	2,575	27,717		2,326	54,799	107,591	13,677	0,749	741	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,058	16,616	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	435	11,498	7,966	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,453	4,365		
Итого за день	1705	49,281	54,312	247,684	1673,467	1,256	11,441	450,106	6	13,14	207,072	638,182	188,329	13,184		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день, 1 недели											№ рецептуры				
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг		
Завтрак																	
Мллет натуральный с маслом сливочным 165/гр.	170	15,996	22,062	2,766	272,397	0,090	4,392	353,217				1,966	110,786	263,437	19,234	2,896	210
Пирожок с кондитером	100	8,434	5,775	43,092	250,074	0,101	1,802	220,200	2,089	2,762	22,443	65,620	11,853	0,894			
Чай с сахаром 200/15/гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500				5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				0,680	7,600	26,000	5,200	0,460		
Итого за Завтрак	525	25,23	29,078	81,487	688,556	0,241	7,147	573,917	2,085	5,45	146,229	353,297	40,667	5,205			
Обед																	
Овощи натуральные свежие(помидор)Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,349	0,021	0,210	69,980			0,140	4,699	9,097	6,998	0,315	2	
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363	0,117	0,437	162,894			0,886	13,620	61,158	24,814	65,428	65	
Паста Болоньезе	240	9,087	21,817	5,510	255,039	0,419	0,312	516,000			2,834	19,148	32,616	28,058	1,245	Фирменное	
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,566	0,004		0,582	0,388		0,600	14,938	5,820	1,224	639		
Хлеб ржаной	20	1,500	0,590	16,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Батон йодированный	23	1,320		9,890	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400		
Итого за Обед	730	1,627	0,670	36,370	159,022	0,051		3,136	4,000		29,792	25,088	18,816	3,606			
Полдник																	
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242	0,069	1,363	3,512			2,273	21,856	43,186	20,448	0,634	738	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				29,792	25,088	18,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000								
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,363	6,648	4	2,273	51,448	68,274	39,264	4,24			
Итого за день	1675	32,66	34,993	180,068	1165,652	0,412	8,53	593,701	10,085	7,723	227,469	446,659	98,767	13,051			
1 день, 2 недели																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг		
		Завтрак															
Блинчики	150	8,360	8,718	31,840	240,862	0,098	2,044				0,860	136,440	0,040	21,500	0,840	738	
Яблоко	130	0,510	0,851	12,446	52,281	0,036		6,370				20,384	14,014	11,466	2,803		
Чай с лимоном,сахарным пастою 200/15/гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377		
Молоко стучищенное	80	3,600	4,250	27,750	163,650	0,030	0,900	23,500			0,100	153,500	109,500	17,000	0,100		
Итого за Завтрак	550	13,315	13,076	87,025	519,033	0,168	3,067	30,47	2	0,99	320,724	132,694	55,026	4,638			
Обед																	
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	9,913											101	
Суп картофельный с горохом, курой 200/10/гр.	210	7,474	4,065	15,424	128,175	0,198		169,768	0,212	1,696	27,040	84,948	30,480	1,566	139		
Соус	20	0,185	0,716	1,196	11,970	0,004	0,058	34,148		0,150	0,914	2,595	1,309	0,052	528		
Виточек мясной "Сольный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		18,116		2,640	9,940	114,849	32,523	1,068	Фирменное		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,818	40,796	249,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508		
Чай с сахаром 200/15/гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376		
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	16,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Батон йодированный	20	1,320		9,890	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200			0,400			
Итого за Обед	755	33,163	29,283	100,091	796,644	0,88	7,262	240,593	0,212	6,977	61,374	436,504	214,111	8,977			
Полдник																	
Выпечное изделие(Пирожок с кондитером)	60	3,854	3,485	25,851	160,237	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,567	738		
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000								
Итого за Полдник	420	5,491	4,155	62,221	308,249	0,112	1,084	135,156	5,25	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203			
Итого за день	1725	51,989	46,513	249,337	1623,926	1,161	11,413	406,219	7,402	9,645	425,358	633,942	289,075	17,816			

2 день, 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мкг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг	
Завтрак																
Панеттисы	80	16,046	6,669	13,228	176,365	0,074		56,400		0,886	21,884	0,040	56,628	1,109	Эфирное	
Карбонатное пиво	150	3,296	4,187	22,574	141,363	0,167	0,174	27,026		0,498	39,252	96,099	33,399	1,219	312	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,029	61,416	0,001	0,113	0,500		5,400	6,246	4,403	0,665	376		
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,008	7,600	0,720		
Итого за Завтрак	515	24,042	12,647	61,671	536,503	0,308	1,547	83,826	0	2,398	77,936	143,379	101,527	3,961		
Обед																
Салат из белочанной капусты с огурцами "Ароматный"/Салат из кашеиной капусты	50	0,627	5,020	1,654	54,305	0,016		0,076	1,507		2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	48
Рассольник Ленинградский	200	2,935	4,288	13,253	102,941	0,097	0,168	161,466	0,080	1,668	13,387	56,170	20,245	0,759	132	
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	9,454	5,717	3,475	103,171	0,088	0,060	508,249		2,122	26,349	149,528	30,710	0,683	374	
Рис отварной	150							25,250			0,655	4,320	81,000	27,000	0,840	302
Чай с лимонном сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Хлеб ржаной	20	1,320		6,660	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400		
Итого за Обед	750	19,796	20,101	90,541	622,257	0,298	2,377	699,071	2,08	8,42	71,543	324,454	93,086	3,79		
Полдник																
Выпечное изделие (Пирожок с капустой, яблком)	60	5,595	8,004	21,307	179,845	0,068		1,736	53,015		2,738	25,495	69,914	17,273	0,924	738
Груша	180	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				25,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,667	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,002	36,089	4,53		
Итого за день	1685	51,06	41,622	229,897	1498,427	0,725	5,68	839,048	6,08	13,566	204,676	559,835	230,702	12,281		
3 день, 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мкг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг	
Завтрак																
Каша молочная Дружба	200	6,933	8,575	41,071	268,788	0,153	2,480	50,976		0,938	117,112	167,558	42,619	0,957	693	
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,834	2,892	19,593	61,050	13,300	1,834	738	
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,828	0,043	1,044	21,350		0,012	121,376	113,050	30,510	1,022	693	
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Итого за Завтрак	520	18,234	18,842	121,604	728,822	0,326	5,954	86,443	4,834	4,182	251,875	354,659	89,029	4,053		
Обед																
Овощи натуральные свежие (помидор)/Огурец соевый	35	0,216	0,070	1,470	7,348	0,021	0,216	69,980		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	28,206	46,616	19,906	0,881	82	
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,486	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750		1,688	10,608	109,667	16,232	0,203	367	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	506	
Компот из сухих яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		0,600	0,400		0,600	15,362	5,997	1,259	839	
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	715	26,082	34,872	113,66	872,815	0,947	6,628	258,067	0,4	5,462	68,991	426,044	198,433	8,042		
Полдник																
Выпечное изделие (Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26	
Яблочно	130	0,510	0,051	12,446	52,261	0,036		6,370			20,364	14,914	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,062	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338		
Итого за день	1625	49,653	65,722	292,181	1958,819	1,388	12,653	509,258	10,234	9,759	363,591	830,478	305,582	15,433		

4 день, 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Завтрак																
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	80	16,457	3,884	3,254	113,802	0,060	0,178	114,880			1,219	7,702	122,607	61,936	0,155	230
Макаронные изделия	150	6,636	4,838	42,352	239,478	0,150	2,580	26,260			1,761	15,000	69,600	27,000	1,500	308
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500				5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	20	1,500	0,589	10,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,800	0,240	
Печенье "Молка"	30	2,081	7,653	19,082	153,622	0,032		36,936				4,718	17,317	3,109	0,250	Фирменное
Итого за завтрак	505	26,874	17,014	60,007	620,657	0,265	3,291	178,576	0	3,320	36,618	230,764	99,045	3,01		
Обед																
Овощи натуральные свежие (огурцы)/Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039			0,035	3,887	10,389	4,848	0,173	2
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363	0,117	0,437	162,694			0,886	13,620	61,158	24,814	65,428	65
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946	0,623	0,047	239,400			4,347	19,032	287,445	68,333	1,068	433
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,058	15,169	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000		0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	20	1,500	0,589	10,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,800	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за обед	730	25,801	38,272	118,038	893,802	0,815	2,691	405,733	2	6,818	46,739	351,332	102,595	68,205		
Полдник																
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	5,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,798	15,964			4,547	17,419	84,439	13,666	1,128	769
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020				4,000						
Итого за полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,798	19,1	4	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734		
Итого за день	1695	63,323	63,373	299,848	2023,053	1,274	6,71	603,409	6	14,685	133,568	691,823	234,142	75,949		
6 день, 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Завтрак																
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	9,888	44,452	319,172	0,118	3,467	38,515			3,107	73,138	144,196	18,438	1,013	741
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,878	278,695	0,226	2,526	84,414			1,600	168,213	235,254	58,998	1,559	302
Кавказ с молоком витаминизированный	200	3,771	3,888	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350			0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100	2,000		0,010	2,000	1,100	0,800	0,030	377
Итого за завтрак	570	25,13	25,303	99,344	725,62	0,39	7,047	122,379	2	4,729	364,719	493,6	108,542	3,624		
Обед																
Овощи натуральные свежие (томидор)/Огурец соевый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980			0,140	4,899	9,007	6,998	0,315	2
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850			1,696	36,896	42,690	31,229	0,820	124
Паста болонья	240	9,087	21,917	5,510	255,639	0,419	0,312	516,060			2,894	19,148	32,616	28,058	1,245	Фирменное
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790	0,011	0,210	122,950	97,500		0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343
Батон йодированный	20	1,500	0,589	10,280	52,340	0,022	0,420				0,340	3,800	13,000	2,800	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за обед	725	14,37	28,418	53,749	528,239	0,567	3,139	888,38	97,5	6,84	74,193	99,953	71,435	3,315		
Полдник																
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,860	6,951	31,639	228,635	0,081	2,527	28,452			2,051	58,323	108,845	13,549	0,706	741
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020				4,000						
Итого за полдник	435	11,507	7,621	68,009	386,657	0,132	2,527	31,988	4	2,051	88,117	133,933	32,385	4,312		
Итого за день	860	51,007	61,342	221,102	1640,515	1,089	12,713	1042,347	103,5	13,62	527,029	727,886	212,342	11,251		
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																
Итого		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Итого за весь период		441,914	498,715	2308,466	15489,943	27,159	82,434	5194,743	70,234	101,237	2414,004	5812,63	2035,958	186,758		
Среднее значение за период		36,8	41,6	192,4	1290,8	2,3	6,9	432,9	5,9	8,4	201,2	484,4	169,7	15,8		

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. Могилиной МП.Тутельяна В.А. 2015 г.

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