

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



Василова
Буянова С.И.

20 24 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Вахруков М.С.



" 19 " 02 20 24 г.

Примерное циклическое меню

Для школы № 2 г.Ростов

Возрастная категория учащихся 7-11 лет, (рацион питания завтрак, обед, полдник).

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 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																					
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	
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48				262	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557	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																					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм	
Щи по-уральски с крупой	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	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022	
Котлета Рьжик 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	83,01	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														ТТК	фирм	
Итого за Обед	785	17,24	19	106,79	725	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	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	1765	43,88	46	276,11	1 770	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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																				
Печенье	40	3,00	4	30,7	169	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-запеченым	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 пшеничная	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	200	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,60	566	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																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24														33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94	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	22/2	2022
Зрара Любимая	110	9,92	20	13,91	275	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	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															
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	775	21,8	30	97,66	734	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		
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
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм
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	1670	41,41	60	243,82	1 664	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	клетчатка, 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	36,01	169	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 "Морячок" 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				фирм	
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			203	2022	
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				
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74															ТТК	фирм
Итого за Завтрак	512,5	20,33	11	118,86	579	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			
Обед																					
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	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	265,79	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	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69															241	2022
Итого за Обед	722,5	28,40	25	118,4	778	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			
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	1665	55,90	42	313,81	1 760	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				Ческая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг
Завтрак																				
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
Перлотто	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 гущеным	200	1,64	2	12,52	72														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587	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		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,59	56	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	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		1,98	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	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19			0,01					0,02	0,02	0,11				ТТК	фирм
Итого за Обед	732,5	21,82	35	75,82	674	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		
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	860	55,16	74	223,91	1 750	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							№ 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																					
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 рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	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 ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
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				фирм	
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	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																					
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2	3,29	29	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	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						
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			241	2022	
Итого за Обед	702,5	17,36	36	86,1	722	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	1655,00	46,67	56	263,23	1 671	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				Ческая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, 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		
Завтрак																				
Блинчики	150	7,8	6	44,59	262	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	13,88	79	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	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
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	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																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4															
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268	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
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		0,16					
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022
Пряник	50	3,0	2	38,6	183															
Итого за Обед	805	28	29	108,42	763	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																				
	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	1760	53,55	52	259,81	1 686	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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290	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	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	
Пряник	50	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					
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				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	500	17,86	21	100,78	654	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																					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	32	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	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				ТТК	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																
Итого за Обед	765	22,57	22	130,16	702	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	
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм	
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	1655	44,56	56	287,50	1 721	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				ческая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, 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	180	10,96	9	36,1	271	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	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	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				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	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																					
Салат из моркови и яблок	30	1,1	7	10,06	103	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	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 "Фунтик" 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			ТТК	фирм	
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		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110														236	2022	
Итого за Обед	712,5	26,04	36	122,25	687	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	1752,5	50,61	57	317,49	1 970	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	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	100	11,08	9	12,8	138	0,07	23,14	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	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	9,38	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					
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022	
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	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																					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1	3,29	27	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	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	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19														ТТК	фирм	
Итого за Обед	722,5	25,85	40	125,18	951	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	1697,5	61,52	69	278,2	1 928	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				Витамин С, мг	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, г		В1, 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 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	
Итого за Завтрак	590	16,69	18	75,82	525	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																					
Салат из свеклы с сыром	30	1,73	3	3,45	44	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	32	2022	
Суп крестьянский с крупой 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 Рьжик 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	26,61	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														261	2022	
Итого за Обед	785	23,1	30	110,95	791	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	1805	45,92	53	257,89	1 685	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	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	499,18	565	2 721,74	17 603	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. 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.