



"Составлено" Директор МОУ СОШ № 41 "Славянка" А.А. Савкина 20 24 г.

"Утверждаю" Общественный директор "МОУ СОШ № 41" Славянка" В.С. Кривенко 20 24 г.

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

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	Туры			
																				г		
Завтрак																						
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Форм		
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	79,35	0,36	23,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			231	2022		
Смузи	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,08	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022		
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43,41	0,07	0,02	13,53	0,02	0,02	34,85	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022		
Итого за Завтрак	537	13,36	11	98,86	568,78	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91				
Обед																						
Стулец соевый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Форм		
Щи по-уральски с капустой	250	3,04	6	10,00	102,80	0,07	1,02	0,8	0,26	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022		
Котлета "Рыбка" с соусом	110	9,58	17	13,8	248,68	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	63,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Форм		
Рис отварной	180	4,37	4,86	45,93	245,80	0,07			0,03	0,03	6,66	7,33	37,19	1,48	50,32	2,07			203	2022		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,76																	
Чай с пониженным содержанием сахара	215	0,0	0	9,8	37,32														ТТК	Форм		
Итого за Обед	870	22,86	29	116,77	608,26	0,28	2,96	41,34	0,43	0,16	68,73	69,87	306,12	5,48	482,98	180,29	0,07	10,3				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02					14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	951,4	2,6	0,01					
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,06	0,1	0,2	114,64	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	488,06	0,16	13,2	114,64	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19				
Итого за день	1837	51,23	56	288,09	1866,05	0,96	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

Примем 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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Печенье	40	3,00	4	30,7	169,90	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	фирма
Бутерброд с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,36	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,33	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком ступенчатым	215	1,8	2,96	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирма
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирма
Итого за Завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		
Обед																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022
Борщ с капустой и картофелем	250	2,76	6	10,2	113,20	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	62	2022
Зразы "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	0,1	20,8		0,08	0,03	21,27	9,95	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,76	159,10	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,36															
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	666	23,3	32	84,69	819,93	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	88,09	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Сдобная с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,00		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1785	42,35	61	238,65	1775,04	0,61	45,7	76,52	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 ценность		Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
																			В1, мг	С, мг		
Завтрак																						
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	1,9	72,34	0,03	12,6	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТк	фирма		
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,82	1,15				203	2022		
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56																	
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0	4,95	19,22				0,44	63,13	65,83	215,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,75		ТТк	фирма		
Итого за Завтрак	590	22,95	8	99,91	559,52	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	83,13	65,83	215,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,75				
Обед																						
Салат "Степной"	40	6,56	2,45	4,14	39,94	0,14	16,69	11,66	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТк	фирма		
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,86	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	162	2022		
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,89	7,17	174,00	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТк	фирма		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	305,40	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				3301	2022		
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85																	
Чай	200	0,9	0,00	9,79	37,32				0,47	6,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1	261	2022		
Итого за Обед	802,5	30,42	29,43	115,0	819,81	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	176,25	1,15	0,01					
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	0,09	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	486,32	34,86	0,02					
Итого за день	1822,5	60,54	44	291,36	1 782	0,69	72,28	26,64	1,02	0,82	218,98	219,69	695,39	20,21	2 508,09	336,07	0,11	33,86				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																				
"Мил-Болл" с соусом	100	9,5	7,69	3,45	120,53	0,05	5,4	1,056	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	100	11,30	6,32	59,10	323,50	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	33071	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,99	13,55	62,85		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4				261	
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Итого за Завтрак	542,50	24,30	14,53	95,3	589,08	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,70	29,14	0,09	29,4	0,29	0,38		42,63	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	
Суп из овощей со сметаной	230	2,1	6,88	13,08	119,70	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	
Паста болоньезе	280	19,74	8,04	48,15	340,90	0,18	33,46	26,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,87	844,79	75,91	0,04		Фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,09					
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56															
Хлеб пшеничный	200	9,02	0,00	9,79	37,32	0,04	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Итого за Обед	865	29,16	17,75	119,6	741,82	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03		21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04		12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	25,25	0,01		406	
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	0,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1837,50	50,62	37	285,94	1 700	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	659,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																				
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,06	13,56	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (повидло)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	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	
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,0	39,10														262	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,28	18,76	89,56		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	392,00	30,68	168,90	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	580,30	13,41	397,47	120,1	637,90	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,09	215,10	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	ТТК	
Котлета "Лягушка"	110	12,14	10,50	9,51	163,83	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,79	75,91	0,04		Фирм	
Картофельно-древесный	180	3,72	4,65	31,89	182,70														ТТК	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,09					
Хлеб пшеничный	200	1,02	0,05	32,96	124,80	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,26	1,29			241	
Компот из сухофруктов	805	27,14	26,39	126,5	832,13	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	200	6,46	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04		12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	25,25	0,01			
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	
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	25,25	0,01		406	
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	0,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1825,00	46,71	429	317,70	1 809	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	659,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					г
Завтрак																					
Блинчики	225	11,7	8,83	66,89	352,20	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Форм	
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	50,76			231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022	
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,05	39,24		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																					
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20															222	Форм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30						20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Форм	
Голубцы по-армянски с мясом с соусом	280	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,06	0,15	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	0,02	0,02	0,11		0,16						
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78																
Пряники	50	3,0	2,35	38,6	183,40															261	2022
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32						27,77	148	231,79	8,14	307,62	81,94	0,01	0,01			
Итого за Обед	895	33	33,61	113,65	872,28	1,16	0,38	24,41	0,06	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	81,94	0,01	0,01			
Полдник																					
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Хачапури с сыром	130	14,49	14	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01	0,01	231	2022	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	30,17	239,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1940	63,18	71	277,92	1944	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,51	254,89	665,39	20,73	1625,04	196,53	0,05	8,53			

2 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	I, мг			F, мг	Se, мг
Каша молочная "Дружба"	200	4,90	6,51	26,42	182,80	0,07	1,02	0,69	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Булочка	100	8,09	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ТТК	фирма
Сок разливной	200	1,0	0,02	20,60	86,48		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Итого за Завтрак	560	21,89	15,71	115,28	788,96	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	256,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	52	2022
Рассольник пензенский	250	3,03	5,35	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирма
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,40	159,10	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Пряники	50	3,0	2,35	36,56	183,40															
Чай с лимонem	200	0,1	0,01	10,03	38,10														261	2022
Итого за Обед	895	29,83	25,88	133,16	852,79	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	6		2,8	240	2				
Бублик 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	23,82	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,08	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,31	4,62	0,01			
Итого за день	1845	51,85	56	305,00	2 009	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, Углеводы, Белки, г		г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
		г	г																		г
Завтрак																					
Макаронны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80	0,09	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,34	2,3	268,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	63,03	0,72	63,01	84,6	0,01		281	2022	
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				261	2022	
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	19,39			
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	78,11	78,9	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3	0,39	0,39	44,4	24,34	30,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,98	1,96	0,57	0,38	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	271,93	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	2026	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,98	306,40	0,05			0,02	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,76	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	БЖМ	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32				0,71	0,58	106,26	198,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4			
Итого за Обед	835	29,52	34,41	124,33	894,83	0,49	67,87	3,51	0,71	0,58	106,26	198,71	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	0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфетками	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,98	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,65	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,98	0,11	0,08	50,73	30,63	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1890	50,70	53	313,05	1 912	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			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,66	23,14	0,05	0,01	126	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	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	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022	
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45															ТТК	фирма
Чай с молоком, сгущенный	215	1,8	2,06	13,46	77,08			0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					ТТК	фирма
Итого за Завтрак	625	17,37	18	86,27	569,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,09	24,94	10,28	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	297,76	74,4	0,02	0,07	32	2022	
Суп крестьянский с другой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	32,56	0,29	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022	
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1	20,8	0,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	103,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Картофель отварной	180	3,65	3,96	32,08	177,10	0,39				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Печенье	20	1,50	1,86	15,34	84,45																
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	875	25,49	34,28	126,27	900,83	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	6,73	879,73	223,47	0,13	0,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1		0,04	12,5	7,51	45,69	0,66	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	78,69	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1930	49,02	58	283,66	1 839	0,91	68,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,66	368,1	0,25	0,11			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Макаронны с сыром	230	10,23	7,17	44,87	285,00	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	34,26	20,16	138,79	1,4	171,66	23,14	0,05	0,01	136	2022	
Печенье	40	3,60	3,92	30,68	168,91	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		231	2022	
Соруж	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Хлеб ржаной	37,5	2,15	0,39	13,55	62,85						5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				261	2022	
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Завтрак	657,5	16,60	12,08	116,29	627,10	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 моркови с маслом растительным	30	0,95	1,79	3,40	28,50	0,10	24,94	10,28	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	297,76	74,4	0,02	0,07	ТТК	фирма	
Рассольник со сметаной и курицей	250	3,03	5,36	16,93	136,30	0,10	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	110	9,72	10,85	2,07	144,79	0,1	20,8	0,08		0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирма	
Каша гречневая рассычатая	180	10,70	5,99	55,99	295,85	162,50				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			3301	2016	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,33				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78																
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	655	29,43	24,90	124,67	865,24	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	6,73	879,73	223,47	0,13	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	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	0,66	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	78,69	5,66	476,72	29,4	0,02				
Итого за день	1 937,5	51,59	42	312,09	1 801	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				Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				9,7	654,08
Итого за весь период	568,62	591	2 837,19	18 393,3			9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 032,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13		
Среднее значение за период	56,43	50,6	254,86	1 652,7			0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	203,22	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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лашинной 2004г.