



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	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			І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Оладьи	105	8,16	8	45,53	280	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,38	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм	
Молоко стученное	25	1,80	2	13,88	79	0,36	2,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	110,2	0,98	164,25	9		2,9	231	2022	
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,05	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022	
чай с лимонном	222	0,07	0	11,13	43	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	9,02	13,63	34,85	0,82	53,71	1,48			2,9	231	2022
Итого за Завтрак	502	10,63	11	95,86	476	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,98	409,99	5,31	783,33	55,02	0,03	0,03	2,91		
Обед																					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29		0,37	20,98	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм	
Шиповник с крупой	200	2,43	5	7,38	83	0,07	1,02	0,8	0,78	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	70	2022	
Котлета "рыбная" с соусом	120	9,67	18	14,5	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,96	83,93	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	52,5	2,2	0	13,6	63																
чай с лимонным соевым сахаром	200	0,0	0	9,8	37																
Итого за Обед	752,5	19,47	27	93,63	680	0,28	2,98	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	336,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,6	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	583	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	1684,5	45,11	54	262,89	1654	0,99	53,57	417,4	3,2	1,98	841,24	202,83	954,58	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		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	K, мг	I, мг	F, мг	S, мг						
Завтрак																								
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	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 колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	4	4	2022				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	6,22	6,27	30,9	204	0,01		4	0,02	0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01	128	128	2022				
Чай с молоком	215	1,6	1,69	13,01	71		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	Фирм					
Итого за Завтрак	500	15,5	17	89,80	611	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				
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	91	0,05	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	62	2022				
Зразы "Любимак" с соусом	100	9,86	20	13,30	270	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	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			81	2022				
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63																			
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,26	18,76	90																			
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261	2022				
Итого за Обед	752,5	197,9	30	88,40	707	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,48	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4						
Полдник																								
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2								
Рюлька 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022				
Сладка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	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	0,06	13	2,4			35,54	20,01	31,16	5,7	604,21	4,62	0,01							
Итого за день	1642,5	217,59	60	234,56	1 682	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		Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепт	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	Е, мг	So, мг	Туры
Завтрак																					
Печенье	40	3,00	4	30,74	168	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	264,9	44,66	0,02	16,76	ТТК	фирм	
Котлета "Морочок" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104	0,03	12,5	0,09	0,02	0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм	
Рис отварной	150	3,6	4	36,28	205	0,05			0,02	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	0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37						63,13	65,63	216,71	7,08	666,62	49,4	0,03	16,76	ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	512,5	17,89	13	95,32	577	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,63	216,71	7,08	666,62	49,4	0,03	16,76			
Обед																					
Салат "Столичный"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,50	79,97	1,5	453,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм	
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160	0,16	18,60	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16.Фев	2022	
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	137		0,1		0,01	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	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	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Чай	200	0,0	0	9,79	37															261	2022
Итого за Обед	722,5	27,66	25,27	108,4	747	0,37	35,46	13,2	0,47	0,63	105,12	123,63	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,08	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			70,2	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	400	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,68	8,03	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	52,72	44	284,23	1 727	0,69	72,26	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		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
																		В1, мг	С, мг	
Завтрак																				
Котлета "Утка" с соусом	120	8,5	4	7,66	100	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	фирма		
Перлоуте	150	4,91	4	37,16	200	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		фирма		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с молоком ступенным	200	1,64	2	12,52	72													фирма		
Итого за Завтрак	502,5	17,15	10	70,88	435	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	32,31	97,29	1,95	695,03	76,45	0,04	0,07	2016	
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,96	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	фирма	
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	476	0,72	0,34	3,08	1,1	1,1	2,34	3,78	1,98	1,98	7,2			фирма		
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,04			0,02	0,02	4,32	4,55	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				фирма	
Итого за Обед	765	23,96	35	89,38	755	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	103,17	116,93	372,44	6,16	2 275,8	210,95	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			2022	
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		2003	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19		
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	800	56,12	60	230,72	1 678	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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет и-часная ценнос	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г																							
Завтрак																												
"Мил-Болл" с соусом	60	9,4	8	2,66	115	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	фильм							
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	58,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	52,97	21,21	9,65	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	0,01	330/1	2016							
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	83		2,1		0,01	9,34	7,25	5	0,87	33,4						261	2022							
чай с сахаром	200	0,0	0	9,8	37	0,04			0,01	18,7	4,84	7,26	0,44	28,82	0,79													
Итого за Завтрак	512,50	22,86	14	85,1	538	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	184,42	4,31	330,66	127,62	0,01	6,72										
Обед																												
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2	2,70	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	0,07	38	2022							
Суп из овощей со сметаной	200	3,2	4	13,59	95	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	0,02	75	2022							
Паста Болоньезе	240	12,16	29	40,71	472	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,73	1,67	844,29	75,91	0,04			ТТК	фильм							
Хлеб ржаной	65	4,39	0,78	27,10	126		2,9		0,01	8,05	6,05	5,24	9,78	0,89	36,66													
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,28	16,76	90	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				261	2022							
чай	200	0,02	0	9,79	37	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	337,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09										
Итого за Обед	775	22,76	36	112,7	849	0,66	70,6	61,81	0,91	1,17	220,67	175,46	624,25	11,61	3 000,11	320,81	0,33	0,18	0,18	113	2022							
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	5	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	45,89	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	3,66	476,72	29,4	0,02											
Итого за день	1717,50	51,78	55	268,93	1757	0,76	81,31	84,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	0,81	0,19	6,81								

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. и-чечская	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	So, мг	ТТК							
																				Фирма						
Завтрак																										
Блинчики	150	9,3	7	53,51	314	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,69	124,26	36,84	0,01	4,33	Фирма							
Молоко стученое	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			Фирма							
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				2022							
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	38		0,1			0,01	5,25	4,4	8,34	0,82	25,25				2022							
Итого за Завтрак	525	15,11	22	92,91	629	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	65,99	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33								
Обед																										
Отурац соленый	30	0,24	0	0,74	4														Фирма							
Суп гороховый	200	6,10	7	19,16	162														Фирма							
Голубцы по-ярославски	240	15,94	21	0,00	260	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	16/2							
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			Фирма							
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				Фирма							
Чай	200	0,0	0	9,8	37														2022							
Итого за Обед	722,5	26	26	52,62	561	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,71	148	231,79	6,14	307,62	61,94	0,01	0,01								
Полдник																										
Яблоко 1 шт	200	0,82	1	12,74	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			Фирма							
Хачапури с сыром	130	14,49	14	37,52	61	0,04	13	20,8	11,7	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	351,4	2,6	0,01		2022							
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,16	272,34	194,7	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533							
Итого за день	1677,5	55,89	65	215,99	1 679	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	606,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53								

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. и-ческая	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша молочная "Дружба"	190	4,74	6	25,08	174	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	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	797,28	75,31	0,04		3	2022			
Панчик	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							
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																		
Сок разливной	200	1,0	0,2	20,60	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Итого за Завтрак	500	16,59	14	103,00	603	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,48	98,5	0,07	10,23					
Обед																							
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	34	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 пенинграндский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,26	0,03	17,03	72	2022			
Биточки "Волжские" с соусом	100	10,2	9,13	9,33	159		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	формы			
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	32,5	2,2	0	13,55	63																		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																		
Пюре	50	3,0	2	38,55	183																		
Чай с лимоном	200	0,1	0	10,03	39															262	2022		
Итого за Обед	782,5	22,67	23	116,16	757	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	105,09	383,55	7,14	866,1	228,64	0,05	17,11					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,07				0,07	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						
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,05	13	2,4		0,05	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1672,5	43,39	50	276,74	1 724	0,68	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			Энергет. и-чешая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макаронь с сыром	150	6,67	5	29,3	186	0,06	1,13	1,49	0,52	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	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	261	2022		
Итого за Завтрак	580	13,11	11	111,85	594	0,21	17,51	41,73	0,67	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,3	2	3,61	30	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	1,81	4	8,16	91	0,31	45,96	1,96	0,57	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	272	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	сборн	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	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	3,43	2,44	13,88	0,16	18,61	5,78					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37													ТТК	фирм	
Итого за Обед	712,5	24,69	30	95,17	748	0,49	67,87	3,51	0,58	105,26	108,71	375,75	7,73	1 868,74	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	0,45		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	14,88	9,04	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,14	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	85,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1722,5	44,97	48	283,54	1 746	0,83	91,13	57,2	1,36	236,1	218,34	788,21	21,08	3 199,04	418,8	0,15	46,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. к-т, 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	Ca, мг			Na, мг	Se, мг
Завтрак																				
Нагетсы куриные с соусом	100	11,05	9	2,7	0,07	2,14	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	3,3	9,91	23,6	0,01	3,5				8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01		91	2022		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38		2,1				7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	0,04					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	512,5	18,44	13	59,17	422	4,24	38,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	64,79	0,07	1,74			
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	2	2,80	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	220	2,79	6	17,9	134	0,06	6,75	0,7	0,22	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016	
Плов с мясом	210	15,35	29	66,99	591	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			5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,08	0,021	5,20	20													ТТК	Фирм	
Итого за Обед	722,5	22,15	37	115,84	881	0,41	33,3	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	86					14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	81	0,04	13			20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Ханчигури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,66	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	307,14	38,17	236,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1565	55,60	66	245,5	1 790	1	50,74	220,37	1,27	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,80	0,14	14,4			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценность						Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп- тур	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												
Завтрак																													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,99	7	27,6	199	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	139,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022									
Булгур с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	99,23	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										
Чай с молоком стуженным	200	1,4	1,57	12,18	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	Форм										
Печенье	20	1,5	1,95	15,37	84																								
Итого за Завтрак	590	16,11	15	81,87	537	0,35	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	305,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01											
Обед																													
Салат из отварной свеклы с сыром маслом растительным	30	0,78	2	2,56	32			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	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,43	33,94	214,54	1,82	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022									
Котлета "Рыжик" с соусом	100	11,46	19	13,38	272	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	Форм									
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	136	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,96	46,24	1,9		208	2022										
Хлеб пшеничный	30	1,3	0	9,38	45	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 с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	4,95	19														ТТК	Форм									
Итого за Обед	765	22,7	30	93,57	725	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,85	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	178,26	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	28,4	0,02												
Итого за день	1785	44,95	50	246,56	1 630	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		Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углевод.	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Ca, мг	Na, мг		
Итого за весь период	668,12	552	2 548,63	47,057	9,7	654,09	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	179,13		
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,86	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 2.3/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тютельнича В.А. 2015 г.

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