



"Согласовано"
 Директор МОУ ОШ № 4
 И.Р. Белькова
 20.04



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						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
Оладьи	140	10,89	11	56,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,84	0,02	0,01	ТТК	фирм		
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,56	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				ТТК	фирм		
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			2,9	231	2022	
Итого за Завтрак	550	11,63	11	96,66	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			262	2022
Обед																						
Огурцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	фирм		
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	8,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022		
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	49,24	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	38,26	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		0,15							
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126																	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19																	
Итого за Обед	615	17,24	19	107,17	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,67	306,12	5,48	452,96	180,29	0,07	10,3			ТТК	фирм
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	2,8	0,01				231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,16	13,2	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	29,17	238,67	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19				
Итого за день	1795	43,68	46	276,49	1773	0,99	53,571	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	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, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, 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	136,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	Фирм	
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	35	3,34	4	9,36	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 пшеница	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 молочком сладким	200	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	Фирм	
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,60	566	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	82	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01			
Обед																					
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1				0,1	33	2022	
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,5	94	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	22/2	2022	
Зрза 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	27,18	126																
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,36	45																
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261	2022	
Итого за Обед	605	23,2	29	98,78	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	246,04	5,19	489,51	183,5	0,02	19,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	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	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	Фирм	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,06	35,54	20,01	31,16	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день	1700	42,82	58	244,95	1 684	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 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	30	2,25	1,93	23,01	127	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 "Морямок" 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	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Напиток из шловника	200	0,24	0	19,49	74															ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	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																						
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05								15,60	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	255,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	1672	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	4,89	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,54	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	37,5	2,2	0	13,55	63																	
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69															241	2022	
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,5	761	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	6	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	150	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		231	2022		
Ватрушка с конфитюром	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	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	216,88	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	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
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	
Макароны отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06				0,02	6,14	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 сгущенным	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																					
Горошек консервированный	60	1,66	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40						.97	2015
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,28	61,81	75,56	254,16	3,27	1 560,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм	
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	429	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	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		0,16				ТТК	фирм	
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	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	89	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	960	56,10	71	222,22	1 718	1,71	101,13	500,69	3,41	2,66	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 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, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тфтели 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	ТТХ	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	26,8	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	28,62	0,79			фирм	
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	0,2	6,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00				0,10	98	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	0,16	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТХ	фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,9			0,01	6,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	89	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	712	0,44	67,08	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,62	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	0,48		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	56,47	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	78,08	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1 661	0,76	81,31	94,46	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			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
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 сладкое	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				2022	
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	5,26	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	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																					
Огурцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	6,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		22/2	фирм
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100																фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	266	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,64	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,25	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					261	2022
Чай	200	0,1	0	5,0	37																
Пряник	50	3,0	2	38,6	183																
Итого за Обед	835	26	29	106,80	766	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																					
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	14,48	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	236,87	6,77	703,31	35,56	0,02	4,19			
Итого за день	1790	53,71	53	260,19	1688	1,51	30,06	167,55	0,66	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1625,04	198,53	0,06	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Л, 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	163	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	17,85	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,58	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																					
Кукуруза консервированная	60	1,9	8	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					0,1	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	268,38	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Биточки "Волжские" в соусе	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	795	23,65	20	131,50	695	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	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				231	2022
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	216		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,6	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	604,2	4,62	0,01				
Итого за день	1685	45,64	54	288,84	1 713	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 563,77	331,76	0,13	27,34			

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Макароньы с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,88	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	9,36	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	2,88	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																					
Помидоры порционные свежие	60	0,38	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05							15,60	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	74,62	263,24	4,74	1453,33	120,68	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	0,68			ТТК	Физин	
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	742,5	25,30	29	114,72	797	0,48	67,67	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1888,74	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		11,65	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	14,68	9,03	54,4	0,68	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	30,63	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1782,5	49,87	51	309,96	1680	0,83	81,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3199,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	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																				
Нагетсы с соусом	100	11,08	9	12,8	138	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	3,4	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	3,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,67	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 лимонном	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	176,65	421,73	7,23	499,21	64,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00					0,10	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	239,18	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	3,38	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	752,5	26,09	38	125,59	943	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	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,68	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Е, 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	0,08	0,01	126	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,56	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	18,94	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																					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40					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 Рыбик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофель отварной	150	3,04	3,86	28,61	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	16,76	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	815	23,2	27	111,40	771	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	1,16	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	56,47	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	1835	46,05	51	258,34	1 665	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	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жир	Углевод		ти-	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	17 382	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 082,19	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	208,22	771,11	19,07	2 454,66	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3550-20 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. Лалужиной 2004г.