

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № 9
 М.П. Николаева
 20 24

"Утверждаю"
 Директор
 ООО "МобилСвязь"
 Соловьевой О.И.
 "Индивидуальная
 ответственность"
 М.П. "МобилСвязь"
 ИНН 7325049308
 20 24 г

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 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		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																						
Оладьи	140	10,69	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	фирм		
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,88	164,25	9			ТТК	фирм		
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	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	37,51	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	557,46	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	485,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91				
Обед																						
Огурцы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52						ТТК	фирм	
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	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	79	2022		
Котлета Рыбик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	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	фирм	
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07				0,03	6,66	7,03	32,18	1,48	50,32	2,07				263	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
Хлеб рисовой	65	4,3	1	27,1	125,70																	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22															ТТК	фирм	
Итого за Обед	935	23,24	31	113,53	821,75	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																						
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	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	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	339,80	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	488,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,82	4,19				
Итого за день	1915	49,88	57	282,85	1867,21	0,99	53,57	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	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45	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		
Бутерброд с мясом копчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,60	9,68	42,5	268,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		4	2022
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,26	0,11	0,01	ТТК	фирм
Обед																				
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	49,20	0,11		50,1				1			1	0,1			33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	89,74	0,01	19,39	22/2	2022
Эрзаз Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	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	180	3,79	4,52	26,09	158,80	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	16,76	69,56															
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	955	28,0	32	116,39	660,82	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	88,00	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитюром	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	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1880	47,25	62	264,35	1790,10	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		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 "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм	
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		203	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	18			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01	ТТК	фирм	
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75													37/10		
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	966,62	49,4	0,03	16,78		
Обед																				
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06					14,20	20,30	26,40	0,9				ТТК	фирм	
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,89	2,14	0,46	0,16	54,3	79,88	265,79	3,89	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альберто"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,85	0,96	32,64	1,34		330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80													241	2022	
Итого за Обед	862,5	31,88	26,34	137,3	879,25	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,08	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		11,99	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	1862,5	60,98	42	332,74	1 890	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,99	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						№ 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																				
Котлета "Утка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм
Макаронь отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,65	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	1,92	12,52	71,71														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	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	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,90			0,10	1,00			97	2016
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,61	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Азу "Рататуй"	260	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2			ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				261	2022
Итого за Обед	895	27,46	38,51	88,84	838,72	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,63	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	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	20,6	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	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	468	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	850	61,04	80	248,58	1 943	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	206,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,18	6,48		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
Тестели Мик-боп с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,53	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	56,69	313,30	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 пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,29	13,55	62,85		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК	фирм
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	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																				
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	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 белоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,16	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 пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,90	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Итого за Обед	935	26,53	41,54	151,7	1063,66	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	1907,50	57,11	61	337,22	2 053	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		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		42	2022
Запеканка из творога с рисом	150	6,38	5,11	27,67	182,00	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	131	2022
Соус фруктовый (из повидла)	60	0,12	0,08	19,40	73,93	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				ТТК	фирм
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04														262	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	605,00	15,31	9,50	113,8	596,63	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	25,02	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	фирм
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,89	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
Картофельно-деревенский	180	3,72	4,65	31,89	182,70														ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,90	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	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	1840,00	48,61	41	311,40	1 795	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			Энергетическая ценность	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	225	11,7	8,83	66,89	392,20	0,05	2,38	1,52	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	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,8				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				252	2022
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	563,67	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																				
Огурцы порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТк	фирм
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50														22/2	фирм
Голубцы по-армянски с мясом	260	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,64	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	4,66	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	845	30	31,90	117,79	623,00	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	14,49	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	1975	58,96	58	296,45	1895	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, 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		
Завтрак																				
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50	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	5,45	9,38	114,90	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	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	286,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23		
Обед																				
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01		32	2022
Расоольник ленинградский	250	3,03	5,36	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 "Белжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,58	26,09	158,80	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	40	2,6	0,26	18,76	89,56															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022
Итого за Обед	635	27,44	22,22	140,01	807,38	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	2,88	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слойка с конфитером	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		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1865	48,98	53	290,04	1 778	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	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			
																			Вит. В12, мкг		
Завтрак																					
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	43,8	309,60	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	70	5,25	8,86	53,7	295,60	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	40	2,64	0,26	18,76	69,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022	
Итого за Завтрак	560	19,03	14,92	131,01	732,28	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	621,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06		203,00			14,20	20,30	26,40	0,9					41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	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	271,93	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2026	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,76	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	695	29,71	32,20	123,82	875,95	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 688,74	214,56	0,1	21,4		ТТК	фирм
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	14,86	9,03	54,4	0,86	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	1885	55,91	53	331,35	2 011	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			
																			Вит. В12, мкг		
Завтрак																					
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	166	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	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	2,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,22	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	6,25	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	595	26,41	19	84,93	584	0,43	4,24	58,71	0,16	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74			
Обед																					
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,90	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		21	2016	
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	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	280	20,46	36,70	89,32	767,30	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	2,15	0,39	13,55	62,85		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	882,5	30,42	44,80	147,11	1084,67	0,41	33,3	48,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		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	2,6	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	38,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1887,5	71,84	79	302,5	2 137	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	267,89	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			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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	6,32	10	38,4	275	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	640	16,63	19	85,08	579	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	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00			8,10	1,00			32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	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 Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	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	180	3,64	4,64	31,93	182,30	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			206	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	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															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	935	25,44	29,35	122,40	842,10	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	2005	50,23	54	278,60	1 790	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		

6 день, 2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60	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	138	2022
Печенье	40	3,00	3,92	30,88	168,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Фрукт	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			231	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85															
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47	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																				
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06					14,20	20,30	26,40	0,9					181	фирменное
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	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	72	2022
Биточки "Великие" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			3301	2016
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80															
Итого за Обед	915	30,60	23,00	158,33	867,51	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	1997,5	57,12	49	347,28	1 947	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	Углевод., г	Вода, 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
Итого за весь период	855,10	50,6	254,85	1662,7	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	56,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	65,41	172,51	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., Тугельина В.А. 2015 г.

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