

"Утверждаю"



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 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	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	167	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	16,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01		175	2015	
Булочка с молоком витаминизированная	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Завтрак	560	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	558,59	55,08	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Котлета рубленая из птицы "Лакомка"	100	15	19	10	267	0,1	1			0,1	28	22,8	0,13	1,6		26,8				ТТК	
Макаронные отварные	160	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Батончик к чаю	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65					
Итого за Обед	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	206,36	8,2	649,65	223,67	0,05	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,44	129,65	0,02				
Итого за день		53	55	281	1854	1,2	49,9	230,57	2,15	1,41	422,86	196,44	552,51	19,07	1723,71	308,6	0,09	0,09			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1		1	5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Сладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	67,54	16,31			ТТК	
Итого за Завтрак	557	20	17	78	544	0,37	34,09	42,31	0,29	0,31	135,61	94,36	341,01	3,76	1 301,44	218,73	0,05			
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	322	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	260	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Итого за Обед	816	25	40	107	900	0,35	18,16	44,56	0,65	0,62	88,2	101,75	409,7	6,82	966,96	242,02	0,06	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		50	70	242	1 808	0,78	65,25	89,27	0,94	0,98	259,35	216,12	781,89	16,28	2 872,61	465,37	0,12	19,46		



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
Жаркое по-домашнему (говяд.конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,38	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	0,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	659	18	15	98	594	0,48	65,64	6,37	0,06	0,31	92,46	99,9	295,31	7,55	1 956,12	136,88	0,09	0,01		
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	255	3	3	6	69	0,11	24,9	1,29	0,01	0,39	39,53	20,79	57,09	1,34	299,36	73,5	0,02	0,07	88	2015
Тестели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,98	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	160	11	7	48	298	0,37		25,2	0,05	0,18	24,57	168,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4			1,22	2,8	4,2		8				349	2015
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	797	26	26	114	789	1,4	27,66	31,51	0,22	1,87	95,77	214,8	402,2	11,59	804,84	184,91	0,05	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7				0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,85	66,58	23,99	0,01	2,27		
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27		
Итого за день		54	52	276	1 789	2	100,41	101,87	0,54	2,32	378,27	351,74	853,48	25,39	3 284,54	349,18	0,16	6,7		

ОБЪЕКТОВО-СРЕДНЕ-СТАТИСТИЧЕСКОЕ
СРЕДНЕ-СТАТИСТИЧЕСКОЕ

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																					
Шницель из свиного рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Макаронные изделия	180	8	6	48	271	0,12		24,6	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Булочка с сыром 13/20	33	5	4	10	97	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	118,8	11,15	82	0,53	37,64	0,72		1,89	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61			0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				375	2015
Печенье "Венское"	30	2	4	16	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	558	26	42	103	898	0,23	0,19	64,09	0,67	0,2	161,2	47,07	291,55	4,92	377,7	143,96	0,02	19			
Обед																					
Салатка по-домашнему из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,89	1,45	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
Гречка со свиной	250	15	30	64	545	0,12	3,69	2,03	0,48	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Бобовые отварные (ежуруза консервированная)	15			2	7	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					375	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,09				0,03	6,3	6,65	30,48	1,4	47,6	1,96					
Батон водорванный	26	2	1	13	88	0,04				0,01	5,72	8,68	22,1	0,52	34,06	0,94					
Итого за Обед	806	24	37	105	852	0,37	16,71	2,84	0,46	0,69	91,11	108,16	400,57	7,43	844,67	229,2	0,04	17,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	340	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01			ТТК	
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
Итого за Полдник	390	5	13	57	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		55	92	265	2 114	0,65	29,9	69,33	1,13	0,94	287,85	175,24	723,3	18,06	1 826,58	377,78	0,07	36,11			

Общая сумма С.О.Т. 48

С.

1 день, 2 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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,64	19,65	137,02	2,1	226,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароньы отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,07	1,22	71,94	190,14	0,01	0,01	309	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			376	2015
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,03	38,5	12,1	18,7	0,31	170,5		0,17			
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,31	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	607	20	35	67	745	0,29	42,9	22,11	0,54	0,19	83,34	55,36	241,83	4,76	534,31	124,13	0,18	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд. конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	38,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	83		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	7,02				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	811	30	31	109	845	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	88,11	100,27	372,71	6,51	688,01	229,93	0,04	0,07		
Полдник																				
Сое в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	18,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		406	2015
Пирожок с конфитуром	100	6	5	39	226	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,61	45,89	0,56	58,47	26,29	0,01			
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	28,65	0,02			
Итого за день		57	71	269	1971	0,89	66,78	66,29	0,77	0,92	224,55	187,94	696,63	17,83	1737,79	383,71	0,24	17,17		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						На 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
Завтрак																				
Пельмени отварные с бульоном 160/150	310	12	24	29	375	0,17				0,08	25,6	4,1	1,9	0,1	1,5	112			ТТК	
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			376	2015
Чай с сахаром 200/15	216			15	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	557	14	25	60	520	0,22	0,1			0,11	37,89	19,06	37,34	1,56	68,97	113,15				
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Панель по-стрелановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,65	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Салатки отварные	180	7	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63			2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	34,68				377	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,06				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	617	31	21	115	703	0,62	26,54	73,31	0,94	2,09	109,76	82,59	479,12	10,91	1050,28	322,38	0,23	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груши 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с вишневым	100	6	5	39	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	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		52	51	248	1 654	0,97	33,64	84,07	1,04	2,3	200,75	133,96	598,55	18,63	1 634,43	465,18	0,25	0,1		

Одобрено С.О.Р. 2015

3 день, 2 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	Ca, мг	F, мг			Be, мг		
Завтрак																						
					245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,5	186,1	1,35	232,44	62,97	0,01	182	2015			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	8	7	37	81	0,08				0,02	6,82	10,23	26,36	0,82	40,81	1,12		378	2015			
Батон йодированный	31	2	1	16	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,26							
Чай с сахаром 200/15	215			15							88							424	2015			
Газировка в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102				3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74						
Булочка домашняя с сахаром	50	5	5	31	184									223	2,82	300,04	63,99	0,01				
Итого за Завтрак	600	22	17	108	673	0,26	1,41	39,16	0,14	0,21	238,36	62,37	223	2,82	300,04	63,99	0,01					
Обед																						
					146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,08	0,07	97	2015		
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	280	7	4	20	43		436	0,1	2,95	1,63	0,36	0,12	36,72	51,42	203,03	2,47	319,9	130,6	0,02	13,62	266	2015
Плов со свининой	200	12	24	15	81			0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,26			376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			11	59	0,06					0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Хлеб ржаной	34	2	1	12	63	0,04					0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,85					
Батон йодированный	24	2	1	13	81	0,04	13				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,8	0,01				
Яблоко: 1 шт	130	1	1	13											1 455,06	213,18	0,09	13,89				
Итого за Обед	863	24	30	114	828	0,43	39,64	26,97	0,38	0,68	107,86	117,21	394,74	5,96	1 455,06	213,18	0,09	13,89				
Полдник																						
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	14	0,03	7			0,04	25,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Груша 1 шт	140	1		30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27				
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	65	5	11	30	408	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27				
Итого за Полдник	405	10	11	64	408	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27				
Итого за день		56	58	286	1 905	0,81	48,16	130,12	0,76	1,03	536,4	216,62	773,71	19,03	2 318,66	304,56	0,12	15,96				

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Г, мг			Se, мг
Завтрак																				
Овсян. из овсянки 60/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,64	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		28,2	0,09	0,16	24,57	166,7	251,01	5,86	317,1	72,62	0,02	8,02	302	2015
Чай с сахарным песком, лимонном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,9	41,55				377	2015
Молоко в порошке	36	3	1	19	94	0,06				0,01	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
Батон восточный	70	1	2	29	131	0,01	0,14	14,56	0,14	0,01	37,03	7,7	44,74	0,45	89,67	19,53			11К	
Булочка с изюмом Тшт																				
Итого за Завтрак	611	26	39	116	809	0,58	5,37	41,25	0,75	0,1	98,66	212,59	491,33	10,31	783,99	174,19	0,03	19,41		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	129	0,1	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	445,03	76,43	0,11	0,07	97	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	320		0,6				16,5	20,9	127,3	2,1	59,1	27,5			11К	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	306,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	63		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,8	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,05				0,02	5,58	5,89	26,97	1,4	42,16	1,74				
Батон восточный	29	2	1	15	75	0,02				0,01	5,38	9,57	24,65	0,58	32,99	1,04				
Итого за Обед	610	21	38	98	624	0,48	55,27	32,08	0,92	0,79	119,79	114,75	387,14	8,17	1152,57	197,23	0,16	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,27				0,01	14	8	14	2,9	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04		13			23,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01			11К
Слойка с ванильным	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,03	2,81	0,02				
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,31		13	2,4	0,01	35,54	20,01	31,18	5,7	404,21	4,62	0,01			
Итого за день		52	90	271	2097	1,11	73,64	75,73	1,67	1,14	253,99	347,35	919,65	24,18	3142,77	376,04	0,2	19,48		

U.S. FOOD CORP.

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТТК		
Картофельное пюре	180	4	6		178	0,2	31,10	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	809,04	90,22	0,05	312	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	554	22	25	78	638	0,36	34,16	45,27	0,11	0,3	92,39	81,06	317,27	6,07	1 058,54	124,62	0,05			
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,64	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,16	24,57	166,7	251,01	5,88	517,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	13			1	4														376	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	216			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Чай с сахаром 200/15	27	2		9	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Хлеб ржаной	35	3	1	18	52	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Батон йодированный																				
Итого за Обед	830	31	25	111	799	0,79	19,44	58,27	0,95	2,16	126,09	229,02	606,74	15,25	993,86	284,34	0,22	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Хачапури с сыром	60	9	9	23	204	0,06	0,12	68,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	19,45		2,52	533	2003
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		63	59	246	1793	1,26	60,72	172,7	1,4	2,62	423,28	346,59	1 087,2	27,59	2 570,72	431,11	0,28	2,64		

С.С.С.С.С.

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
Тортилья "Солнышко" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,88	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,95	0,89	124,28	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Горошек отварной (сушеный консервированный)	16			2	8															
Батон вадированный	20	2	1	10	62	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	651	15	22	88	608	0,16	15,48	28,3	0,22	0,13	62,61	62,45	181,88	5,57	582,42	100,92	0,02	4,33		
Обед																				
Распашник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	35,98	29,99	101,88	1,52	517,93	86,1	0,05	0,07	56	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,92	22,19		0,13	14,68	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Макарон отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	308	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,36	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	32	2		11	58	0,06				0,03	5,76	6,06	27,84	1,28	43,52	1,79				
Батон вадированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	802	33	26	121	857	1,28	20,14	61,46	0,1	1,85	92,03	78,13	350,09	8,33	944,6	225,26	0,17	0,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	340	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,82	0,01			
Итого за день		53	61	267	1 829	1,48	48,62	92,16	0,32	2,04	190,18	180,59	563,15	19,8	2 141 23	334,8	0,2	4,44		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Болтушка из яиц пшеницы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТК		
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,18	31,26	0,11	0,16	67,9	36,78	117,94	1,64	609,64	90,22	0,06	312	2015	
Чай с лимоном сладким поваром 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Печенье "Юг"	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	554	22	25	78	638	0,36	34,16	45,27	0,11	0,3	92,36	81,06	317,27	6,07	1056,54	124,02	0,06			
Обед																				
Борщ по-киевски с картофелем, сметаной 250/15	260	2	8	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Печенье ледниковое 50/50	100	15	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Уха с рыбными консервами	160	11	7	48	206	0,37		25,2	0,05	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	117,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	4					0,01	9,25	4,4	8,24	0,62	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Хлеб ржаной	27	2		9	47	0,09				0,01	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Ватрушечки с творогом	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,25				
Итого за Обед	630	31	25	111	795	0,79	19,44	68,27	0,95	2,16	126,09	229,02	606,74	15,25	990,96	284,34	0,22	0,12		
Полдник																				
Сок в упаковке из поликарбоната	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Гречка 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Халва с сахаром	60	9	9	23	294	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45		2,52	533	2003
Итого за Полдник	400	10	9	57	366	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		63	59	246	1793	1,26	60,72	172,7	1,4	2,62	423,26	346,59	1087,2	27,59	2570,72	431,11	0,28	2,64		

САН-ЕСТО С-17

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	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	
Итого за весь период	663	782	3 202	22 674	12,78	717,56	1 394,26	12,2	17,8	3 876,95	2 765,92	9 204,88	240,71	27 520,78	4 677,03	2,25	124,87	
Среднее значение за период	55,25	65,17	266,83	1 889,5	1,07	59,8	116,19	1,02	1,48	323,08	230,49	767,08	20,06	2 293,4	389,75	0,19	10,41	

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 "Дельта плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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