

"Утверждаю"

Заместитель главного директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

"Согласовано"
Директор МБОУ



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						№ рецеп-туры	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	187	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01	175	2015	
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,28	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19		382	2015	
Кекс с молоком витаминизированное	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				
Печенье тип	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,18					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	28,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	580	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	282,75	77,45	284,04	4,71	558,59	55,08	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	485,36	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	1,8	26,8			ТТК	2015	
Макаронные отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,66	0,88				
Хлеб ржаной	39	3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Итого за Обед	739	30	29	108	812	0,55	14,05	21,1	0,08	0,58	98,76	76,78	178,47	6,97	637,12	204,32	0,04	0,08		
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		10,78	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,58	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	440	7	5	73	381	0,13	7	10,78	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02			
Итого за день		51	54	276	1 812	1,16	52	226,57	2,14	1,39	414,81	186,54	524,6	47,84	1 711,16	289,05	0,08	0,08		

СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ИМ. Г. И. ЩЕГОЛЬКОВА
г. Ярославль

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	39,58	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41		ТТК	2015	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	306	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	18	1		1	6	0,02	1,8			0,01	3,6	3,78	11,16	0,13	17,82					
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,88	44,54	1,22		376	2015	
Чай с сахаром 200/15	218			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК		
Оладьи 1шт	35	2	2	14	66	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31				
Итого за Завтрак	542	20	16	79	546	0,34	29,19	36,98	0,27	0,29	129,18	92,31	333,36	3,75	1 168,38	204,25	0,04			
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	0,06	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	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
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 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	24,48	1,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	773	23	45	95	883	0,28	18,16	39,25	0,63	0,6	78,83	85,96	364,81	5,86	912,64	228,61	0,06	19,46		
Полдник																				
Соки 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	381,4	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		48	74	231	1 793	0,68	60,35	78,61	0,9	0,94	243,53	198,28	729,35	15,41	2 685,23	437,48	0,11	19,46		

Общество с ограниченной ответственностью
СОННИ
 ИНН 50-07-0000000

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На рецепту-ры	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																					
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/16/5	150	18	21	3	272	0,09	0,61	330,68	2,51	0,56	248,92	23,54	314,05	2,82	214,35	55,63		2,35	211	2015	
Батон водирошенный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3			377	2015	
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	541	22	23	50	491	0,19	17,71	330,68	2,51	0,62	286,89	52,72	369,39	7,32	664,46	59,53	0,01	2,35			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 205/10	215	3	2	7	59	0,09	23,52	1,23	0,01	0,32	35,77	18,21	50,96	1,19	257,79	59,04	0,02	0,05	88	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	5	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,49	124,26	36,84	0,01	4,35	ТТК	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,7	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,80	25,25						
Хлеб ржаной	43	3	1	14	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41			ТТК		
Слоица "Бантик"	18	2	6	11	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Итого за Обед	761	25	30	96	748	0,56	26	25,1	0,22	0,57	93,37	184,39	377,31	9,65	748,49	164,55	0,04	4,35			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	206			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	1,8	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	0,45	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	9,25	529,58	27,39	0,02	2,27			
Итого за день		57	64	210	1 645	0,87	50,82	419,77	2,99	1,33	570,3	274,15	902,67	23,22	1 936,53	251,47	0,07	9,01			

4 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, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свиной рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,48	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макаронь отварные	150	8	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Бутерброд с сыром 15/20	35	5	5	10	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	530	24	43	95	861	0,21	0,21	65,85	0,68	0,2	174,5	45,85	291,04	4,7	385,38	124,07	0,01	19,28		
Обед																				
Соленья по-домашнему из птицы 250/15	285	5	6	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004
Плов со свиной	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	183,25	0,02	17,03	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза 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				376	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	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	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	2,91	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		53	93	257	2 077	0,64	29,92	71,09	1,14	0,94	301,25	174,02	722,79	17,83	1 814,24	357,89	0,06	36,39		

Сборник рецептов
Итого за день

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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																			290	2015
Пудинг из пшеницы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	252,81	20,62	0,1	0,02	302	2015
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			306	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	9			1	4	0,01	0,9				1,8	1,89	5,56	0,06	6,91				377	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					
Блины с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				
Итого за Завтрак	568	20	24	98	686	0,25	5,97	63,43	0,24	0,25	76,59	67,97	300,08	3,87	474,99	101,59	0,1	0,02		
Обед																			612	2015
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,19	52,6	25,04	56,66	1,64	361,01	61,37	0,03	0,07	312	2015
Выпечка мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	58,1	27,8			312	2015
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,10	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	797,29	75,31	0,04		306	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	16	1		1	5	0,02	1,6			0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84				376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	8,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Итого за Обед	775	18	38	73	713	0,33	47,55	38,21	0,1	0,67	131,86	93,3	329,93	7,4	1241,73	181,38	0,07	0,07		
Полдник																			533	2003
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	89	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	210	1,4	0,01		2,52	533
Качапури с сыром	60	9	9	23	204	0,06	0,12	89,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,20	16,45				
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	89,16	0,34	0,16	204,8	36,51	183,19	6,27	618,20	21,85	0,01	2,52		
Итого за день		48	71	228	1755	0,69	60,64	168,8	0,68	1,08	413,27	197,78	793,2	17,54	2234,94	314,82	0,18	2,61		

1 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																					
Шницель из свиных рубленой	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,49	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	17K		
Макарон отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	339	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	
Батончик с чаем	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	26,82	0,79					
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5				308	2015	
Любые сладкие (порошок зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9						
Итого за Завтрак	607	20	36	87	745	0,29	42,9	22,11	0,54	0,19	80,34	56,36	241,83	4,78	534,31	124,13	0,18	17,1			
Обед																					
Суп картофельный с грибами тушеным в мясом (тонкая котл.)	255		31	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	33,46	36,66	101,88	2,56	494,69	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Пюре тушеное в томатном соусе с овощами 50/50	100		15	3	206	0,08	3,83	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	65,31	60,76			302	2015	
Ковбас из тушеной свл.	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Батончик с чаем	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,08	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83					
Итого за Обед	769	30	24	105	766	0,6	17,88	28,09	0,11	0,62	85,95	97,65	368,19	6,24	681,55	218,37	0,04	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Лужай Т шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,9	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		408	2015	
Итого за Полдник	440	7	5	73	361	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	516,47	29,65	0,02				
Итого за день		57	64	265	1 892	0,92	67,88	80,96	0,75	0,91	222,39	185,52	692,11	12,16	1 731,33	372,15	0,24	17,17			

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	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,09	20,71	154,64	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	51		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Батон водированный	42	3	1	22	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51				ТТК	
Бленчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				306	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10			1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9						
Итого за Завтрак	587	24	38	112	877	0,52	2,37	37,05	0,74	0,38	93,88	167,91	456,48	9,42	732,45	162,26	0,02	19,4			
Обед																					
Суп картофельный с рыбами консервами	205	3	3	16	106	0,15	15,74	0,76	0,81	0,35	22,95	27,87	76,44	1,45	550,63	61,14	0,1	0,05	97	2015	
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,6	20,9	127,3	2,1	56,1	2,8				ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	51		0,1			0,02	4,68	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					ТТК
Хлеб ржаной	27	2		9	47	0,05				0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Слойка "Батик"	18	2	6	11	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Итого за Обед	715	20	41	84	791	0,39	45,4	27,92	0,91	0,62	101,2	93,88	347,38	6,98	1444,8	171,14	0,14	0,05			
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	5	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		49	92	253	2032	0,97	60,77	67,37	1,65	1,05	230,62	301,5	837,04	22,1	2781,46	338,42	0,17	19,45			

3 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																					
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	6	7	28	197	0,16	0,98	35,12	0,11	0,13	103,78	35,7	140,19	1,01	174,64	46,15	0,01		182	2015	
Бутерброд с сыром 12/24	36	5	4	12	104	0,04	0,08	34,56	0,12	0,05	110,88	12,12	80,4	0,6	42	0,86		1,74	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88										
Итого за Завтрак	506	18	15	64	464	0,2	1,16	69,68	0,23	0,19	307,91	52,22	228,83	2,43	241,89	49,01	0,01	1,74			
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	0,09	0,07	97	2015	
Плов со свининой	200	12	24	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	265	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	34	2		11	55	0,06				0,03	6,12	9,48	29,58	1,36	46,24	1,9					
Батон йодированный	24	2	1	12	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,96					
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 Обед	863	24	30	114	826	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,88	117,21	394,74	9,98	1 490,06	213,18	0,09	13,65			
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	0,65	66,58	21,99	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		52	56	242	1 696	0,75	47,91	160,64	0,85	1,01	605,93	206,47	779,54	18,64	2 290,53	289,58	0,12	17,7			

4 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																				
Тфтели "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	35,84	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
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378	2015
Батон йодированный	25	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	6,58	22,1	0,52	34,08	0,94				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	621	15	21	85	597	0,2	44,28	28,31	0,22	0,13	81,63	64,63	151,38	2,94	409,38	98,54	0,18	4,33		
Обед																				
Котлетник ленинградский с пюре сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,13	11,07	0,01	0,43	38,98	29,89	101,89	1,52	518,93	65,1	0,05	0,07	56	2015
Курица из птицы 45/45	80	13	15	3	185	0,09	2,57	20,28		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	35,55	0,09	0,01	250	2015
Макаронные отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Итого за Обед	735	27	24	88	688	0,41	18,5	52,13	0,09	0,62	92,2	70,32	318,2	7,88	1103,34	208,15	0,15	0,09		
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	2,85	381,4	2,5	0,01		ТТК	
Слойка с конфитюром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	6,62				
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		47	58	230	1649	0,67	76,78	82,84	0,31	0,8	209,37	155,18	540,76	16,52	2116,93	311,35	0,34	4,42		

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																				
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	28,8	160,3	2,2	69,7	32,8		ТТК		
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015	
Чай с лимоном соевым сиропом 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Хлеб ржаной 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,86	0,72	24,48	1,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			76	2015	
Овощи натуральные соевые (огурец соевый)	19						0,01	0,01			0,04	0,03	0,05		0,27					
Итого за Завтрак	517	20	24	63	558	0,29	26,97	39,93	0,09	0,25	77,76	70,81	282,59	5,11	877	109,12	0,04			
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,38	52,6	25,04	55,65	1,54	341,01	69,37	0,03	0,07	82	2015
Печень по-строгановски 45/45	96	13	19	7	159	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,58	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	2015
Мака гречневая рассыпчатая	150	6	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,24	205,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	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	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,66				
Печенье "Ванское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,1	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	784	28	27	110	792	0,68	19,43	52,74	0,9	2,05	114,54	193,71	534	13,43	898,99	259,22	0,2	0,11		
Полдник																				
Соки 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			
Хачапури с сыром	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	184,2	11,71	125,79	0,67	61,22	18,45		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		68	60	230	1706	1,08	53,52	161,83	1,33	2,46	397,2	301,03	979,78	24,81	2294,21	390,19	0,25	2,63		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	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, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	520	666	2 422	18 057	0,43	560,59	1 498,48	12,74	11,91	3 608,47	2 180,43	7 501,84	191,07	21 596,58	3 352,4	1,62	128,92
Среднее значение за период	52	66,6	242,2	1 805,7	0,04	56,06	149,85	1,27	1,19	360,85	218,05	750,18	19,11	2 159,66	335,24	0,16	12,89

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Молиного М.П. Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептов: блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Давыдовой 2004г.