

"Утверждаю"

"Согласовано"
Директор МОУ

С.И. Ковалева - методист



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

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							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 220/10	230	7,27	12	37,07	285	0,15	1,51	63,24	0,21	0,2	153,26	43,19	184,91	1	234,63	55,68	0,02		175	2015	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015	
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8				1,45	15	2015
Багочик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	575	15,9	20	81,86	567	0,57	31,48	242,54	2,16	0,8	397,68	101,09	390,51	5,28	650,88	66,8	0,03	1,45			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд.конс.)	260	8,43	3	19,46	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,16	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03	0,07	102	2015	
Котлета "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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	ГТК		
Макаронны отварные	180	7,56	5	48,21	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 лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3					
Итого за Обед	801	33,49	28	106,24	825	0,59	15,16	51,01	0,12	0,64	105,26	82,68	362,84	7,97	848,05	219,8	0,11	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	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01				
Хачапури с сыром	75	10,9	11	23,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003	
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16			
Итого за день		60,97	60	254,01	1 813	1,3	55,31	380,01	2,7	1,63	754,57	226,86	953,14	20,29	2 079,67	313,38	0,16	4,71			

2 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		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	11,1	8	9,91	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	3,97	6	26,5	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	
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	25	0,28		0,06	3	0,01	1,25	1,25		0,01	5,75	3,5	6	0,15	35,25				70	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК		
Оладьи 1шт	35	2,1	2	14	86	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	570	19,53	17	78,35	550	0,36	33,84	43,56	0,29	0,31	139,02	95,7	340,26	3,86	1 325,77	218,84	0,05				
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	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	11,34	29	4,5	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	4,61	6	48,2	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	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	27	1,78		9,02	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
Итого за Обед	821	25,98	40	109,03	909	0,36	18,16	44,56	0,65	0,62	89,1	102,7	414,05	7,02	973,76	242,3	0,06	19,46			
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				
Слойка с конфитюром	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	55,56	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		49,64	70	243,94	1 823	0,78	65	90,52	0,94	0,98	263,66	218,41	785,49	16,58	2 903,74	465,76	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 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																					
Жаркое по-домашнему 200 (свинина)	200	14,29	29	29,6	436															376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Батон йодированный	27	2,03	1	13,88	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17			
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16							
Итого за Завтрак	572	18,5	37	78,66	721	0,11	41,9	0,02		0,05	49,71	25,43	50	1,47	231,28	0,97	0,17				
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	265	3,02	3	8,82	72	0,11	25,88	1,34	0,01	0,41	41,08	21,61	59,33	1,39	311,1	76,38	0,02	0,07	88	2015	
Тертели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	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	17К	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8						
Хлеб ржаной	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
Итого за Обед	817	25,96	26	118,4	811	1,42	28,64	31,56	0,22	1,89	99,16	217,66	413,12	12,02	830,13	168,34	0,05	4,42			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5			0,17			
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003	
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48			
Итого за день		58,97	79	272,13	2 052	1,73	112,51	129,81	0,63	2,11	430,6	282	679,4	17,41	1 574,28	228,22	0,4	7,9			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек "Школьный"	80	14,35	17	11,73	257	0,08	1,1			0,12	15,47	20,87	140,35	1,94	33,35	28,39			ТТК	2015
Макароньы отварные	150	6,31	5	40,22	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
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
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			
Итого за Завтрак	609	23,61	24	94,78	684	0,27	16,2	20,8	0,08	0,2	71,11	56,79	241,61	7,47	537,18	132,17	0,02	0,01		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	5,33	6	9,42	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 свининой	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24		1,52	7	0,02	1,5			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	24,41	37	101,95	836	0,36	16,71	2,84	0,46	0,69	89,79	106,18	395,47	7,31	636,81	228,98	0,04	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	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК	
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				
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		52,15	74	253,29	1 884	0,69	45,91	26,04	0,54	0,94	196,44	182,98	668,26	20,48	1 978,2	365,77	0,07	17,12		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19				0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	180	4,61	6	43,2	269	0,05		32	0,12			0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	12	0,41		0,68	4	0,01	1,2					0,01	2,4	2,52	7,44	0,08	11,88					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03						0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115			0,55					0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	557	22,91	27	95,4	715	0,19	4,13	54,74	0,12	0,19	40,87	66,21	274,63	3,5	393,37	94,26	0,1	0,02				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с карт., курой, сметаной 250/10/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015		
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК			
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2					0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				
Хлеб ржаной	53	3,5	1	17,7	92	0,1						0,04	9,54	10,07	46,11	2,12	72,08	2,97				
Итого за Обед	803	22,63	38	94,93	815	0,47	54,46	42,7	0,52	0,72	141,7	98,31	373,99	7,49	1 619,87	203,05	0,1	14,88				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02						0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52					0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003		
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16				
Итого за день		57,12	77	256,24	1 951	0,8	67,26	183,9	1,06	1,1	434,2	207,61	848,41	18,03	2 593,98	324,09	0,22	18,06				

6 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		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																				
																		ТТК		
Бризоль куриная	80	19,06	14	5,06	225	0,07	1,25	35,06	0,31	0,17	22,9	15,37	147,71	0,53	162,12	36,29	0,09	0,02	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	377	2015
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				ТТК	
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	23,7	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53				
Итого за Завтрак	579	33,42	24	111,42	793	0,56	3,49	74,82	0,54	0,44	98,13	204,34	477,45	8,35	640,26	129,48	0,11	0,04		
Обед																				
																			97	2015
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	265	8,64	4	20,12	154	0,2	23,71	25,34	0,22	0,49	34,88	36,51	130,24	1,98	723,83	77,65	0,07	0,07	255	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	163	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	202	2015
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	805	32,71	21	112,31	782	0,62	23,86	73,31	1,16	2,1	106,23	81,05	479,93	10,45	1038,28	322,25	0,24	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за день		80,64	61	298,8	2095	1,38	69,32	246,36	2,11	2,71	486,09	324,3	1173,66	22,72	2191,43	490,64	0,53	3,62		

1 день, 2 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	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 отварные	150	6,31	5	40,22	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
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,52	40,61	1,12				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	611	20,48	35	98	787	0,25	7,1	22,1	0,54	0,2	71,42	60,93	246,98	7,56	582,7	125,86	0,02	17,1		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и мясом (говяд.конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	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	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	808	29,92	31	109,1	839	0,47	16,88	33,42	0,13	0,63	87,57	99,7	370,1	6,79	683,93	229,76	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Хачапури с сыром	75	10,9	11	26,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	530,74	26,78	0,02	3,16		
Итого за день		61,98	78	273,01	2 047	0,86	32,65	141,98	1,09	1,02	410,62	203,72	816,87	21,39	1 847,37	382,4	0,08	20,33		

2 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																					
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	60,74	0,01	19,39	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13	0,45		0,73	4	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	26	1,95	1	13,36	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Блинчик с вишней 1шт	70	1,4	2	28,7	131	0,07	0,14	14,55	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ГТК		
Итого за Завтрак	574	24,11	38	101,94	834	0,49	2,67	37,05	0,74	0,37	90,96	182,96	446,74	9,12	714,46	161,69	0,02	19,4			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015	
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ГТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015	
Хлеб ржаной	41	2,71		13,69	71	0,07				0,03	7,38	7,79	35,67	1,64	55,76	2,3					
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76					
Итого за Обед	802	22,2	39	108,66	880	0,55	58,4	33,71	2,12	0,77	119,61	112,23	408,87	7,64	1 963,28	192,4	0,24	14,88			
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				
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ГТК		
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		50,44	90	267,16	2 078	1,11	74,07	73,16	2,86	1,19	246,11	315,2	886,79	22,46	3 281,95	358,71	0,27	34,28			

3 день, 2 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		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 пшеничная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	7,66	7	36,68	245	0,21	1,31	36,16	0,11	0,17	137,61	47,6	186,1	1,35	232,44	62,87	0,01		182	2015
Бутерброд с сыром 18/23	41	6,41	5	11,82	122	0,04	0,13	51,84	0,17	0,07	163,46	13,89	109,55	0,64	45,97	0,83		2,61	3	2004
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Завтрак	560	18,6	16	83,01	563	0,64	31,34	238,5	2,13	0,8	453,09	109,29	434,25	5,77	659,66	74,1	0,02	2,61		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	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
Плов со свининой	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57				
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			
Итого за Обед	853	22,66	31	104,73	797	0,39	39,94	27,13	0,4	0,68	105,21	113,29	389,41	9,49	1 487,45	224,25	0,09	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за день		55,77	63	262,81	1 880	1,23	113,25	363,86	2,94	1,65	840,03	261,49	1 039,94	19,18	2 659,98	337,26	0,29	21,15		

4 день, 2 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		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																				
Гёфтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	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	ГТК	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	65,31	60,76			302	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16	0,26		1,62	8	0,02	1,6			0,01	3,2	3,35	9,92	0,11	15,84				306	2015
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,25	18,7	0,44	28,62	0,79				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
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			
Итого за Завтрак	653	14,68	22	89,92	614	0,19	17,08	26,3	0,22	0,14	66,25	66,47	193,5	5,72	610,88	100,99	0,02	4,33		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	5,87	4	17,37	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 птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Макароньы отварные	180	7,56	5	48,21	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	800	31,88	26	120,91	853	1,25	20,14	61,46	0,1	1,85	91,67	77,75	348,35	8,25	941,88	229,15	0,17	0,11		
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	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ГТК	
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		50,69	61	267,39	1 831	1,5	50,22	92,16	0,32	2,04	193,46	164,23	573,03	19,67	2 156,97	334,76	0,2	4,44		

5 день, 2 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		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 "Лакомка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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
Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	20	0,22		0,04	2		1	1			4,6	2,8	4,8	0,12	28,2				70	2015
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2		10,03	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	21	1,58	1	10,79	55	0,03				0,01	4,62	6,93	17,85	0,42	27,51	0,76				
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	551	21,61	34	68,96	667	0,33	34,47	56,18	0,14	0,31	96,55	74,09	287,73	4,4	1 161,57	114,12	0,11	0,01		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной 255/10	255	3,35	4	12,87	102	0,1	19,29	11,3	0,02	0,41	54,1	26,54	70,62	1,69	358,51	86,37	0,03	0,07	82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13,32	11	7,36	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	11	0,39		0,62	4														306	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
Итого за Обед	801	30,43	22	96,81	718	0,76	19,44	59,27	0,96	2,17	122,23	221,44	602,26	15,12	983,29	283,81	0,22	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Хачапури с сыром	75	10,9	11	28,16	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	11,58	12	65,91	421	0,14	8,67	86,46	0,42	0,19	251,63	43,09	199,79	7,04	580,74	26,78	0,02	3,16		
Итого за день		63,62	68	231,68	1 806	1,23	62,58	201,91	1,52	2,67	470,41	338,62	1 089,78	26,56	2 725,6	424,71	0,35	3,29		

6 день, 2 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		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																					
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	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	496	2004	
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	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	
Батон йодированный	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	634	32,52	21	107,88	754	0,37	43,2	57,37	0,38	0,28	108,03	71,48	329,61	4,89	546,37	165,58	0,29	0,04			
Обед																					
Щи из св.капусты с картофелем, мясом (говяд.конс.)	255	2,91	3	8,49	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	
Котлета рыбная	100	13,46	8	18,56	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ГТК		
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05			0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68					
Слойка "Бантик"	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ГТК		
Итого за Обед	807	25,6	24	118,05	790	0,36	27	34,55	0,28	0,55	111,43	116,1	400,56	5,29	787,91	342,08	0,02	0,07			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Мандарин 1 шт	110	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Рулет Эстонский с сыром	100	13,63	16	46,62	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003	
Итого за Полдник	410	14,51	16	75,07	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	36,91	0,18	3,48			
Итого за день		72,63	61	301	2 064	0,93	112,17	190,15	1,07	1	501,19	226,49	846,47	14,1	1 847,15	546,57	0,49	3,59			

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	714,62	842	3 181,46	23 324	13,54	860,25	2 119,86	17,78	19,04	5 227,38	2 951,91	10 461,24	238,87	27 840,32	4 572,27	3,18	157,95
Среднее значение за период	59,55	70,17	265,12	1 943,67	1,13	71,69	176,66	1,48	1,59	435,62	245,99	871,77	19,91	2 320,03	381,02	0,27	13,16

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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