

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 42

"01" 169 20 2015 г.



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		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			290	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	
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	
Батончик к чаю	37	2,78	1		19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТУ 10.71.1			
Фрукт	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		338	2015	
Итого за Завтрак	622	25,38	21		89,41	653	0,48	16,63	21,1	0,08	0,33	73,88	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,94	5		19,34	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	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21		13,22	295	0,07	1,02	0,6	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК		
Макароны 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	
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			ГОСТ 2077-		
Батончик к чаю	33	2,48	1		16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	26,05	0,66	43,23	1,19		ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	788	30,79	32		118,13	883	0,56	11,97	21,9	0,36	0,61	92,89	86,21	341,05	8,23	860,15	199,56	0,07	10,31			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4		54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5		87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02				
Итого за день		62,29	58		295,36	1 961	1,17	41,6	72	0,7	1,06	237,23	298,63	807,11	25,24	2 272,32	563,75	0,11	10,32			

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	150	3,31	5	22,08	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 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	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86			ТУ 10.71.1		
Фрукт	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		338	2015	
Итого за Завтрак	609	16,93	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	0,26	119,1	91,5	294,69	6,03	1 441,32	190,18	0,05				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015	
Плов со свиной	200	15,3	35	38,85	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	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	47	3,1	1	15,7	82	0,08				0,04	8,46	8,93	40,89	1,88	63,92	2,63			ГОСТ 2077-		
Итого за Обед	712	20,47	40	78,55	757	0,28	33,07	2,38	0,55	0,59	93,9	88,19	338,97	7,23	796,68	206,94	0,04	20,69			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	160	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,81	0,01				
Итого за день		45,96	57	233,2	1 638	0,64	79,1	37,25	0,78	0,9	249,81	202,11	669,49	18,4	2 660,93	402,73	0,1	20,69			

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																					
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,58	28,07	115,16	0,67	142,85	36,92	0,01		175	Пита	
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	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Фрукт	160	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		338	2015	
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	58,58	174,06	4,54	395,69	39,41	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, куриой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Жаркое по-домашнему 24/176гр (говяд.)	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,45	0,07	0,01	ТТК		
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	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	53	3,5	1	17,7	92	0,1				0,04	9,54	10,07	46,11	2,12	72,08	2,97					
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901		
Итого за Обед	803	25,62	17	111,49	700	0,66	79,86	30,55	0,27	0,77	102,62	122,45	396,96	7,3	2 237,24	189,54	0,15	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	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		41,4	45	276,51	1 680	0,9	99,59	59	0,35	1	263,18	201,04	602,2	17,54	3 237,14	233,57	0,18	0,08			

4 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																					
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		
Макароны 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	
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	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	44	3,3	1	22,62	115	0,07				0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	549	21,33	35	91,79	767	0,26	10,1	22,17	0,54	0,18	53,28	58,82	243,63	5,42	498,73	125,72	0,01	17,1			
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	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	
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	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35			ГОСТ 2077-		
Итого за Обед	742	28,36	28	93,98	743	0,65	19,48	44,25	0,08	0,73	84,96	201,2	473,36	12,33	1 306,26	169,85	0,14	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	6,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02				
Итого за день		55,81	68	273,59	1 935	1,04	42,58	95,42	0,88	1,03	208,7	288,32	803,75	24,24	2 468,94	540,75	0,17	17,2			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные свежие	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01		71	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	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	540	19,23	27	66,65	588	0,29	27,08	31,21	0,37	0,29	84,65	72,47	280,82	4,51	1 086,16	98,06	0,08	10,23		
Обед																				
Борщ из св.капусты с карт., курой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25		0,33	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82	2015
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
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	55,31	60,76			302	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
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ 2077-	
Выпечное изделие	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			ТТК	
Итого за Обед	733	20,88	36	89,78	772	0,27	18,27	29,33	0,47	0,5	80	80,86	312,19	5,81	656,84	178,38	0,05	13,62		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	160	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		338	2015
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,98	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01			
Итого за день		48,67	65	238,98	1 752	0,61	51,1	60,83	0,84	0,84	201,46	175,75	628,84	15,46	2 165,93	282,05	0,14	23,85		

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	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	80,74	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	
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	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	
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1		
Итого за Завтрак	544	23,68	36	80,72	743	0,45	11,23	22,56	0,6	0,32	59,79	187,22	412,99	9,2	744,95	143,42	0,02	19,4			
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	
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,62	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК		
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	55,31	60,76			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	45	2,97	1	15,03	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077-		
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	810	24,38	34	110,4	841	0,41	26,22	53,17	0,46	0,67	81,3	102,42	389,69	7,5	1 112,67	182,48	0,07	13,64			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02				
Итого за день		54,18	75	278,94	2 009	0,99	50,45	104,73	1,32	1,11	211,55	317,94	889,44	23,19	2 521,57	571,08	0,11	33,04			

2 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																				
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	
Макароны 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
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	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Завтрак	510	20,57	42	92,4	819	0,21	0,1	22,11	0,54	0,15	43,52	42,17	219,59	4,64	358	124,24	0,01	17,1		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 200/10	210	5,13	2	13,63	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/176/50гр (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,01	ТТК	
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	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077-	
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1	
Фрукт	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		338	2015
Итого за Обед	855	19,88	9	96,64	551	0,58	77,99	6,04	0,05	0,63	111,34	122,23	349,86	9,47	2 216,92	180,77	0,12	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	2015
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01			
Итого за день		48,88	53	268,26	1 748	0,83	82,22	28,44	0,59	0,82	185,52	182,94	600,11	18,6	2 947,72	310,3	0,14	17,17		

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 Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175	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	
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Фрукт	160	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		338	2015	
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02				
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015	
Котлета Рубатка 100	100	19,34	23	2,21	294														ТТК		
Картофель тушеный	150	3,1	7	24,13	169	0,18	27,61	0,44		0,16	80,97	41,96	106,06	2,21	812,02	607,9	0,05	0,01	216	2004	
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	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			ГОСТ 2077-		
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1		
Итого за Обед	752	28,1	35	86,28	775	0,37	49,62	0,74		0,6	140,33	80,96	206,25	5,64	1 261,82	696,8	0,08	0,08			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт	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		338	2015	
Выпечное изделие	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		41,66	63	229,94	1 664	0,6	71,35	57,19	0,18	0,83	303,03	157,84	408,74	15,8	2 261,75	740,58	0,11	0,08			

4 день, 2 недели

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			290	2015
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	55,31	60,76			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
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		ТУ 10.71.1		
Фрукт	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		338	2015
Итого за Завтрак	604	19,11	20	80,71	582	0,18	16,63	26,78	0,1	0,2	60,9	66,76	239,32	5,86	515,85	138,64	0,01			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	
Макароны 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
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	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901	
Итого за Обед	758	24,22	37	97,01	818	0,3	30,52	21,9	0,36	0,55	87,69	58,06	257,52	5,8	628,96	196,9	0,06	10,31		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	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		338	2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	278	0,07		29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01			
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02			
Итого за день		49,45	62	265,54	1 825	0,81	60,15	77,88	0,72	0,87	219,05	153,12	583,6	18,15	1 808,76	580,72	0,09	10,31		

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 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	150	3,31	5	22,08	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
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	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
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22		ТУ 10.71.1		
Выпечное изделие	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			ТТК	
Итого за Завтрак	572	19,22	20	77,17	565	0,33	29,28	41,83	0,24	0,27	119,73	94,54	328,87	3,94	1 204,38	193,72	0,05			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	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
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	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	54	3,56	1	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02				
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1 117,57	222,21	0,07	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	2015
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01			
Итого за день		53,74	52	257,07	1 738	0,9	62,85	44,32	0,64	0,95	254,15	237,45	759,58	17,24	2 694,75	421,22	0,13	15,06		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	502,04	598	2 617,39	17 950	8,29	640,99	638,86	7	9,41	2 333,68	2 215,14	6 752,86	193,86	25 039,81	4 666,75	1,28	147,8
Среднее значение за период	50,2	59,8	261,74	1 795	0,83	64,1	63,69	0,7	0,94	233,37	221,51	675,29	19,39	2 503,98	466,68	0,13	14,78

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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