

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 1

Иванов И.В.



"Согласовано"

Директор ООО "ПРОМПИТ"

Е.С.Прокудина

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	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Омлет	140	10,563	14,478	34,320	309,022	17,360		58,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,260	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,455	2,933	
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,955	376
Молоко сгущенное	30	2,150	2,550	16,650	39,190	0,018	0,540	14,100		0,060	32,100	65,700	10,200	0,950	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,13</b>	<b>78,455</b>	<b>520,908</b>	<b>17,417</b>	<b>0,553</b>	<b>118,97</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>	<b>139,584</b>	<b>87,994</b>	<b>42,856</b>	<b>4,983</b>	
<b>Обед</b>															
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,001	9,048	0,022	0,260	10,010		0,040	4,004	12,412	4,204	0,140	15
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр	210	1,743	5,641	7,584	89,121	0,054	0,457	177,950		1,993	36,896	42,600	31,229	6,820	124
Тестели Нежные с соусом 76/20гр	93	0,014	18,840	7,824	213,114	0,345	0,076	30,000		0,918	10,414	84,780	13,530	0,848	Фирменное
Рис отварной	150	3,639	5,744	40,153	227,553	0,043		33,504		0,874	4,324	51,255	27,065	0,542	302
Чай с лимонком сахарным песком 200/15/5гр	220	0,245	0,055	16,189	62,240	0,003	0,123	0,500	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,260	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	2,290	0,970	15,420	78,510	0,033	0,530			0,510	5,700	19,500	3,900	0,260	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>18,212</b>	<b>29,571</b>	<b>97,751</b>	<b>730,335</b>	<b>0,522</b>	<b>1,966</b>	<b>252,144</b>	<b>2</b>	<b>4,385</b>	<b>72,548</b>	<b>262,977</b>	<b>87,548</b>	<b>3,545</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,954	3,485	25,351	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,453	39,455	7,122	0,597	738
Яблоко	120	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,455	2,903	
Сок в индивидуальной упаковке	250	1,930	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>5,374</b>	<b>3,735</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>	<b>0,119</b>	<b>1,084</b>	<b>138,39</b>	<b>5,25</b>	<b>1,678</b>	<b>33,852</b>	<b>53,47</b>	<b>18,585</b>	<b>3,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>36,816</b>	<b>50,437</b>	<b>234,713</b>	<b>1540,652</b>	<b>16,058</b>	<b>3,733</b>	<b>509,504</b>	<b>7,39</b>	<b>7,006</b>	<b>296,284</b>	<b>404,441</b>	<b>149,002</b>	<b>12,013</b>	
<b>2 день, 1 недели</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,430	50,975		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	683
Булочка домашняя	130	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	16,964		4,547	17,419	84,439	13,686	1,128	769
Какао с молочком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693
Бутерброд с мясом колбасно-запеченый	35	3,115	6,091	10,290	135,399	0,072	0,423			0,340	6,707	29,150	4,700	0,458	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>22,74</b>	<b>30,771</b>	<b>128,598</b>	<b>882,587</b>	<b>0,411</b>	<b>6,712</b>	<b>88,29</b>	<b>0</b>	<b>5,837</b>	<b>262,508</b>	<b>394,196</b>	<b>91,515</b>	<b>3,605</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие/помидоры/Сурецк соевый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,930		0,140	4,993	9,087	6,998	0,315	2
Суп-пюре на курином бульоне с курцией	200	3,316	3,456	12,398	33,994	0,039	0,484	194,173	0,102	0,809	7,187	22,046	5,499	0,563	148
Гуляш по-сибирски 45/45гр	50	10,468	23,231	4,051	257,149	0,482	0,167	6,750		1,688	10,505	109,667	16,232	0,203	357
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,731	5,372	39,482	250,077	0,297	4,968	27,993		1,240	13,900	205,620	138,900	4,623	598
Компот из сушеных яблок	200	6,440	0,020	31,784	128,955	0,034		0,500	0,400		0,500	15,392	5,997	1,259	639
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,260	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,500	0,240	
Батон йодированный	20	1,320		6,660	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>25,985</b>	<b>33,732</b>	<b>106,085</b>	<b>831,963</b>	<b>0,905</b>	<b>7,729</b>	<b>291,395</b>	<b>0,502</b>	<b>5,417</b>	<b>40,992</b>	<b>374,822</b>	<b>175,325</b>	<b>7,403</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,630	3,802	30,209	167,968	0,065	1,201	6,471	2,901	1,735	11,759	36,547	7,983	1,100	738
Груша	150	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,666	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,307</b>	<b>4,272</b>	<b>66,579</b>	<b>325,99</b>	<b>0,116</b>	<b>1,201</b>	<b>11,607</b>	<b>6,901</b>	<b>1,736</b>	<b>41,551</b>	<b>61,735</b>	<b>26,799</b>	<b>4,766</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 670</b>	<b>54,632</b>	<b>68,775</b>	<b>301,362</b>	<b>2040,54</b>	<b>1,432</b>	<b>16,572</b>	<b>391,253</b>	<b>7,403</b>	<b>12,99</b>	<b>343,051</b>	<b>930,755</b>	<b>294,64</b>	<b>15,714</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день, 1 неделя													№ рецептуры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,379	2,236	0,006	0,059	0,594		0,020	3,354	5,937	2,771	0,099	2
Котлета "Мясная"	99	9,660	4,295	9,170	114,892	0,090		113,150		2,580	0,890	27,570	143,840	32,650	
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,922	149,409	0,163	0,193	35,560			0,694	39,806	94,646	32,656	Фирменное
Чай с лимонм, сахарным песком 200/15/5гр	220	0,245	0,055	15,189	52,240	0,003	0,123	0,600		2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	1,177
Батон йодированный	43	3,000	1,160	20,560	104,580	0,044	0,840				0,580	7,600	26,000	5,200	0,885
Итого за Завтрак	520	19,519	12,061	57,577	538,127	0,335	2,042	149,944	4,59	2,964	93,44	205,763	83,477	3,131	
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из кашеной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,016	0,427	121,422			1,391	24,462	18,054	25,032	0,036
Суп гороховый	200	5,819	8,951	17,289	173,081	0,228		201,835	0,000	1,979	30,343	101,032	34,862	1,822	139
Плов с мясом	240	19,474	26,257	73,458	699,040	0,679	0,649	261,700		4,750	29,765	280,751	71,223	1,184	433
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,340	4,400	0,865	375
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,290	52,340	0,022	0,420				0,340	3,600	13,000	2,600	0,240
Хлеб ржаной	20	1,320		6,600	32,000	0,040	1,530				1,200				0,400
Итого за Обед	765	29,244	48,899	128,382	1070,598	0,988	2,539	527,457	0	9,65	84,77	421,077	136,122	4,825	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с кремом/пирожок)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,435	1,000	0,112	13,241	35,761	5,554	0,535	Фирменное
Яблоко	130	0,510	0,051	12,449	52,291	0,038		5,370			23,384	14,014	11,455	2,903	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	85,600	0,020				4,000					
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,919	357,092	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,336	
Итого за день	1665	54,1	72,968	273,176	1965,867	1,453	4,652	902,207	9,58	12,736	211,835	775,615	239,719	11,256	
<b>4 день, 1 неделя</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
		<b>Завтрак</b>													
Шницель из свиной рубленый	93	9,890	23,525	8,560	285,205	0,430					2,870	9,670	99,690	14,060	97
Макаронные изделия	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,095	31,310			2,105	18,000	83,520	32,400	1,800
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	375
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				0,580	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак	528	21,053	30,558	94,971	739,39	0,655	4,049	31,81	0	5,658	40,97	217,45	56,090	3,145	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соленый	25	0,242	0,005	0,659	3,913	0,010	0,164	1,059			0,035	5,857	10,389	4,849	0,173
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,897	97,589	0,079	0,060	194,604	0,000		1,633	29,206	46,616	19,905	0,861
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,309	2,580	219,200			1,738	35,518	208,708	67,392	3,095
Чай с лимонм, сахарным песком 200/15/5гр	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600		2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,995
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,290	52,340	0,022	0,420				0,340	3,600	13,000	2,600	0,240
Батон йодированный	20	1,320		6,600	32,000	0,040	1,530				1,200				0,400
Итого за Обед	745	15,73	15,756	84,049	540,918	0,462	4,817	397,443	2	5,156	51,811	280,053	99,745	5,624	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137	0,098	2,575	27,717			2,325	54,799	107,591	13,677	3,749
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				29,762	25,083	18,216	3,805
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020				4,000					
Итого за Полдник	435	11,499	7,968	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,355	
Итого за день	1705	48,281	54,312	247,884	1673,467	1,258	11,441	450,106	6	13,14	207,072	638,162	188,329	13,184	

5 день, 1 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный с маслом сливочным 165г/гр.	170	15,595	22,092	2,795	272,397	0,095	4,392	353,217		1,958	110,795	250,437	19,234	2,866	210
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,092	250,074	0,101	1,802	220,200	2,095	2,762	22,443	65,620	11,953	0,954	
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,208	0,051	15,039	51,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,600	0,665	375
Батон иодированный	40	3,000	1,150	20,500	104,600	0,044	0,840			0,590	7,600	26,000	5,200	0,480	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,23</b>	<b>29,078</b>	<b>81,437</b>	<b>698,555</b>	<b>0,241</b>	<b>7,147</b>	<b>573,917</b>	<b>2,095</b>	<b>5,45</b>	<b>146,229</b>	<b>353,297</b>	<b>40,657</b>	<b>5,205</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(помидоры/Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,580		0,140	4,895	9,097	8,558	0,315	2
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,353	0,117	0,457	162,694		0,895	13,620	61,159	24,814	65,429	55
Паста белая/ез	240	9,067	21,947	5,510	255,639	0,419	0,512	516,000		2,894	19,148	32,515	28,058	1,245	Фирменное
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,505	0,004		0,582	0,388		0,600	14,939	5,820	1,224	639
Хлеб ржаной	20	1,503	0,580	10,290	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Батон иодированный	20	1,320		6,690	32,000	0,040	1,536	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>	<b>0,051</b>	<b>3,136</b>	<b>4,000</b>		<b>29,792</b>	<b>25,088</b>	<b>18,916</b>	<b>3,605</b>		
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,175	4,575	25,941	161,242	0,069	1,383	3,512		2,273	21,658	43,188	20,449	0,834	738
Груша	160	0,527	0,470	15,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	19,915	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,803</b>	<b>5,245</b>	<b>52,211</b>	<b>319,254</b>	<b>0,12</b>	<b>1,393</b>	<b>6,648</b>	<b>4</b>	<b>2,273</b>	<b>51,448</b>	<b>58,274</b>	<b>39,264</b>	<b>4,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>32,66</b>	<b>34,963</b>	<b>193,068</b>	<b>1155,852</b>	<b>0,412</b>	<b>9,53</b>	<b>583,701</b>	<b>10,085</b>	<b>7,723</b>	<b>227,469</b>	<b>448,559</b>	<b>98,767</b>	<b>13,051</b>	
1 день, 2 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Ванилин	150	3,960	8,718	31,640	240,862	0,098	2,344			8,880	139,440	0,040	21,560	0,840	738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,364	14,014	11,466	2,803	
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	52,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Молоко стученное	50	3,500	4,250	27,750	153,550	0,030	0,900	23,500		0,100	153,500	109,500	17,000	0,100	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13,315</b>	<b>13,075</b>	<b>87,025</b>	<b>519,053</b>	<b>0,169</b>	<b>3,067</b>	<b>30,47</b>	<b>2</b>	<b>0,99</b>	<b>320,724</b>	<b>132,894</b>	<b>55,025</b>	<b>4,828</b>	
<b>Обед</b>															
Икра кабачковая	30	0,380	0,030	1,801	8,913										101
Суп картофельный с горохом, курой 200г/10гр.	210	7,474	4,055	15,424	126,175	0,195		169,759	0,212	1,636	27,048	84,948	30,499	1,568	139
Соеус	20	0,165	0,718	1,166	11,970	0,004	0,058	34,145		0,150	0,914	2,596	1,308	0,052	526
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		18,116		2,540	9,940	114,549	32,523	1,068	Фирменное
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,286	212,772	142,800	4,784	503
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	51,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,600	0,665	375
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,290	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Батон иодированный	20	1,320		6,690	32,000	0,040	1,536	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>33,183</b>	<b>29,283</b>	<b>100,091</b>	<b>796,844</b>	<b>0,88</b>	<b>7,292</b>	<b>240,593</b>	<b>0,212</b>	<b>6,977</b>	<b>61,374</b>	<b>436,504</b>	<b>214,111</b>	<b>8,977</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,854	3,495	25,941	150,227	0,061	1,084	32,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738
Груша	160	0,527	0,470	15,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	19,915	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,451</b>	<b>4,155</b>	<b>52,221</b>	<b>308,249</b>	<b>0,112</b>	<b>1,084</b>	<b>135,156</b>	<b>5,25</b>	<b>1,678</b>	<b>43,26</b>	<b>64,544</b>	<b>25,538</b>	<b>4,203</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>51,989</b>	<b>46,513</b>	<b>249,337</b>	<b>1623,525</b>	<b>1,161</b>	<b>11,413</b>	<b>409,219</b>	<b>7,462</b>	<b>9,645</b>	<b>425,358</b>	<b>533,942</b>	<b>295,075</b>	<b>17,818</b>	

2 день, 2 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Напеты	90	15,045	6,859	13,225	173,905	0,074		55,400		0,880	21,834	0,040	55,928	1,165	Фирменное
Картофельное пюре	150	3,295	4,187	22,574	141,163	0,187	0,174	27,926		0,458	33,252	95,899	33,399	1,210	312
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,209	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,955	376
Батон йодированный	50	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,250			1,020	11,400	39,000	7,900	0,720	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>24,042</b>	<b>12,847</b>	<b>61,679</b>	<b>538,503</b>	<b>0,308</b>	<b>1,547</b>	<b>83,826</b>	<b>0</b>	<b>2,398</b>	<b>77,936</b>	<b>143,379</b>	<b>101,527</b>	<b>3,961</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из белочачной капусты с огурцами*Ароматный*Салат из квашеной капусты	50	0,527	5,020	1,654	54,305	0,015	0,075	1,507		2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	49
Рассольник Ленинградский	200	2,835	4,258	13,233	102,941	0,037	0,155	161,455	0,050	1,568	13,387	56,170	20,245	0,756	132
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	5,454	5,717	3,475	103,171	0,058	0,060	508,249		2,122	26,349	149,528	30,710	0,883	374
Рис отварной	150	3,315	4,440	40,010	215,260	0,043		25,250		0,655	4,320	51,000	27,000	0,540	302
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр	220	0,245	0,055	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,295	377
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>19,796</b>	<b>20,101</b>	<b>90,541</b>	<b>622,257</b>	<b>0,293</b>	<b>2,377</b>	<b>899,071</b>	<b>2,00</b>	<b>8,42</b>	<b>71,543</b>	<b>324,454</b>	<b>93,095</b>	<b>3,79</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с капустой, яйцом)	90	5,595	5,004	21,067	179,545	0,068	1,735	53,015		2,738	25,405	85,914	17,273	0,924	738
Груша	160	0,527	0,470	16,170	71,422	0,001		3,156			29,792	25,088	18,316	3,605	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	56,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>7,222</b>	<b>6,674</b>	<b>57,677</b>	<b>337,667</b>	<b>0,119</b>	<b>1,735</b>	<b>56,151</b>	<b>4</b>	<b>2,738</b>	<b>55,197</b>	<b>92,002</b>	<b>35,085</b>	<b>4,53</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>51,05</b>	<b>41,622</b>	<b>229,897</b>	<b>1496,427</b>	<b>0,725</b>	<b>5,66</b>	<b>839,048</b>	<b>6,03</b>	<b>13,556</b>	<b>204,676</b>	<b>559,935</b>	<b>230,702</b>	<b>12,281</b>	
<b>3 день, 2 недели</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,833	6,575	41,071	268,728	0,153	2,490	50,978		0,939	117,112	167,559	42,519	0,957	693
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,993	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,334	2,992	16,593	61,050	13,300	1,834	738
Каша с молоком витаминизированная	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,912	121,370	113,050	36,510	1,022	693
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,234</b>	<b>18,842</b>	<b>121,604</b>	<b>728,922</b>	<b>0,325</b>	<b>5,954</b>	<b>86,443</b>	<b>4,834</b>	<b>4,182</b>	<b>261,875</b>	<b>354,659</b>	<b>89,029</b>	<b>4,053</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(Гоммодор)Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	59,980		0,140	4,999	9,097	6,998	0,315	2
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,453	9,837	97,889	0,079	0,060	194,504	0,000	1,833	28,209	45,619	19,906	0,831	182
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750		1,688	10,508	105,667	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,518	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	126,953	0,004		0,600	0,400		0,600	15,392	5,997	1,259	639
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	73,510	0,033	0,530			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>26,082</b>	<b>34,872</b>	<b>113,66</b>	<b>872,615</b>	<b>0,947</b>	<b>6,628</b>	<b>258,007</b>	<b>0,4</b>	<b>5,462</b>	<b>68,091</b>	<b>426,044</b>	<b>196,453</b>	<b>6,042</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	50	3,627	11,757	24,271	218,291	0,057	0,071	159,436	1,000	0,112	13,241	35,751	6,654	0,535	25
Яблоко	130	0,510	0,051	12,445	52,281	0,038		6,370			20,354	14,014	11,466	2,800	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	56,600	0,020			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>5,337</b>	<b>12,008</b>	<b>56,917</b>	<b>357,082</b>	<b>0,115</b>	<b>0,071</b>	<b>164,806</b>	<b>5</b>	<b>0,112</b>	<b>33,625</b>	<b>49,775</b>	<b>18,12</b>	<b>3,339</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>49,660</b>	<b>65,722</b>	<b>292,131</b>	<b>1955,919</b>	<b>1,388</b>	<b>12,653</b>	<b>509,256</b>	<b>10,234</b>	<b>9,756</b>	<b>363,591</b>	<b>830,478</b>	<b>395,582</b>	<b>15,433</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день, 2 недели													№ рецептуры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802	0,050	0,178	114,850		1,219	7,702	122,897	51,538	0,155	290
Макаронные отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478	0,150	2,580	26,260		1,791	15,000	69,600	27,000	1,500	309
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,965	376
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,062	153,622	0,032		36,936			4,716	17,317	3,109	0,250	Форменное
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26,974</b>	<b>17,014</b>	<b>90,007</b>	<b>629,657</b>	<b>0,255</b>	<b>3,291</b>	<b>178,576</b>	<b>0</b>	<b>3,320</b>	<b>38,518</b>	<b>230,764</b>	<b>99,045</b>	<b>3,01</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,559	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,327	10,389	4,648	0,173	2
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363	0,117	0,437	162,694		0,986	13,620	51,158	24,814	65,428	65
Плов с мясом	229	17,857	33,219	67,386	639,946	0,623	0,047	239,400		4,347	19,032	257,446	68,333	1,059	433
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,995	377
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>25,921</b>	<b>36,272</b>	<b>116,038</b>	<b>893,892</b>	<b>0,815</b>	<b>2,651</b>	<b>405,733</b>	<b>2</b>	<b>6,919</b>	<b>49,735</b>	<b>351,332</b>	<b>102,595</b>	<b>68,205</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,954		4,547	17,419	84,439	13,626	1,128	769
Груша	160	0,627	0,470	18,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,300	26,200	86,600	0,029			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>10,548</b>	<b>10,087</b>	<b>93,603</b>	<b>508,594</b>	<b>0,184</b>	<b>2,758</b>	<b>19,1</b>	<b>4</b>	<b>4,547</b>	<b>47,211</b>	<b>109,527</b>	<b>32,592</b>	<b>4,734</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>63,325</b>	<b>63,373</b>	<b>299,548</b>	<b>2023,953</b>	<b>1,274</b>	<b>8,71</b>	<b>603,409</b>	<b>6</b>	<b>14,855</b>	<b>133,568</b>	<b>691,623</b>	<b>254,142</b>	<b>75,949</b>	
<b>5 день, 2 недели</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день, 2 недели													№ рецептуры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,296	9,596	44,452	318,172	0,119	3,457	35,915		3,107	73,135	144,196	18,426	1,013	741
Каша геркулесовая молочная	250	6,018	11,324	34,828	278,695	0,226	2,526	64,414		1,600	168,219	235,254	58,996	1,559	302
Кавео с молочком витаминизированный	200	3,771	3,548	19,974	127,925	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	110,050	30,510	1,022	693
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,160	0,825	0,002	0,010	0,100	2,000	0,010	2,000	1,100	0,600	0,036	377
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,13</b>	<b>25,303</b>	<b>99,344</b>	<b>726,62</b>	<b>0,39</b>	<b>7,047</b>	<b>122,379</b>	<b>2</b>	<b>4,729</b>	<b>364,719</b>	<b>493,6</b>	<b>108,542</b>	<b>3,624</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соевый	35	0,210	0,079	1,470	7,345	0,021	0,210	69,960		0,140	4,898	9,097	6,998	0,315	2
Пюре из свежей капусты скартофелем, сметаной 200/15гр.	210	1,743	5,641	7,564	89,121	0,054	0,457	177,650		1,598	26,856	42,690	31,229	0,620	124
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,633	0,419	0,312	516,000		2,894	19,148	32,915	28,058	1,245	Форменное
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790	0,011	0,210	122,550	67,500	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200				0,400	
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>14,37</b>	<b>28,413</b>	<b>53,749</b>	<b>526,238</b>	<b>0,567</b>	<b>3,139</b>	<b>888,38</b>	<b>67,5</b>	<b>6,84</b>	<b>74,193</b>	<b>99,963</b>	<b>71,435</b>	<b>3,315</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,890	6,551	31,639	228,635	0,081	2,627	28,452		2,061	59,325	108,845	13,548	0,795	741
Груша	160	0,627	0,470	18,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,300	26,200	86,600	0,029			4,000						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>11,507</b>	<b>7,821</b>	<b>58,009</b>	<b>386,657</b>	<b>0,132</b>	<b>2,527</b>	<b>31,588</b>	<b>4</b>	<b>2,051</b>	<b>89,117</b>	<b>133,933</b>	<b>32,365</b>	<b>4,312</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>51,007</b>	<b>61,342</b>	<b>221,102</b>	<b>1640,515</b>	<b>1,099</b>	<b>12,713</b>	<b>1042,347</b>	<b>103,9</b>	<b>13,82</b>	<b>527,029</b>	<b>727,496</b>	<b>212,342</b>	<b>11,251</b>	
<b>ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ</b>															
Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
Итого за весь период	441,914	498,715	2309,466	15489,943	27,159	82,434	6194,743	70,224	101,237	2414,904	5312,53	2035,959	166,758		
Среднее значение за период	35,6	41,6	182,4	1290,8	2,3	6,9	432,9	5,9	6,4	201,2	484,4	169,7	15,6		

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. Могильного М.П. Тутьельяна В.А. 2015 г.

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