



*Средняя школа № 23*  
2022 г.

"Утверждаю"

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



2022 г.

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
Какао 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			382	2015	
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111						0,02	0,02	0,11		0,16						
<b>Итого за Завтрак</b>	580	14	20	95	619	0,48	30,95	194,71	1,96	0,71	262,75	77,45	264,04	4,71	558,59	55,08	0,02				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Котлета рубленая из птицы "Лакомка"	100	15	19	10	267	0,1	1			0,1	28	22,8	0,13	1,6	26,8				ГТК		
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Батончик к чаю	18	1	1	9	47	0,03				0,01	3,96	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65					
<b>Итого за Обед</b>	800	32	30	113	854	0,59	11,95	25,1	0,09	0,6	107,01	86,68	206,38	8,2	649,65	223,87	0,05	0,09			
<b>Полдник</b>																					
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 конфитюром	100	6	5	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02				
<b>Итого за день</b>		53	55	281	1 854	1,2	49,9	230,57	2,15	1,41	422,86	196,44	552,51	19,07	1 723,71	308,6	0,09	0,09			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник 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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1		1	5	0,02	1,5			0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85				306	2015
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	
Оладьи 1шт	35	2	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				
<b>Итого за Завтрак</b>	557	20	17	78	544	0,37	34,09	42,31	0,29	0,31	135,61	94,36	341,01	3,76	1 301,44	218,73	0,05			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
<b>Итого за Обед</b>	816	25	40	107	900	0,35	18,16	44,56	0,65	0,62	88,2	101,75	409,7	6,82	966,96	242,02	0,06	19,46		
<b>Полдник</b>																				
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 конфитюром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	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			
<b>Итого за день</b>		50	70	242	1 808	0,78	65,25	89,27	0,94	0,98	259,35	216,12	781,89	16,28	2 872,61	465,37	0,12	19,46		

Образец бланка



3 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		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
<b>Завтрак</b>																				
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
Печенье 1 шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11			0,16					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>659</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>594</b>	<b>0,48</b>	<b>65,64</b>	<b>6,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>92,46</b>	<b>99,9</b>	<b>295,31</b>	<b>7,55</b>	<b>1 956,12</b>	<b>136,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из св. капусты с картофелем, мясом, сметаной 255/10	255	3	3	8	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
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	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	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	22	1		7	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
<b>Итого за Обед</b>	<b>797</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	<b>789</b>	<b>1,4</b>	<b>27,66</b>	<b>31,51</b>	<b>0,22</b>	<b>1,87</b>	<b>95,77</b>	<b>214,8</b>	<b>402,2</b>	<b>11,59</b>	<b>804,84</b>	<b>184,91</b>	<b>0,05</b>	<b>4,42</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	23,99	0,01	2,27		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>405</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>406</b>	<b>0,12</b>	<b>7,11</b>	<b>63,99</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>190,04</b>	<b>37,04</b>	<b>155,97</b>	<b>6,25</b>	<b>523,58</b>	<b>27,39</b>	<b>0,02</b>	<b>2,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54</b>	<b>52</b>	<b>276</b>	<b>1 789</b>	<b>2</b>	<b>100,41</b>	<b>101,87</b>	<b>0,54</b>	<b>2,32</b>	<b>378,27</b>	<b>351,74</b>	<b>853,48</b>	<b>25,39</b>	<b>3 284,54</b>	<b>349,18</b>	<b>0,16</b>	<b>6,7</b>		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Бутерброд с сыром 13/20	33	5	4	10	97	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	118,8	11,15	82	0,53	37,64	0,72		1,89	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>558</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>103</b>	<b>898</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>64,09</b>	<b>0,67</b>	<b>0,2</b>	<b>161,2</b>	<b>47,07</b>	<b>291,55</b>	<b>4,92</b>	<b>377,7</b>	<b>143,96</b>	<b>0,02</b>	<b>19</b>			
<b>Обед</b>																					
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	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 свининой	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	163,25	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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>806</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>105</b>	<b>852</b>	<b>0,37</b>	<b>16,71</b>	<b>2,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,69</b>	<b>91,11</b>	<b>108,16</b>	<b>400,57</b>	<b>7,43</b>	<b>844,67</b>	<b>229,2</b>	<b>0,04</b>	<b>17,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
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 конфитюром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>55</b>	<b>92</b>	<b>265</b>	<b>2 114</b>	<b>0,66</b>	<b>29,9</b>	<b>69,33</b>	<b>1,13</b>	<b>0,94</b>	<b>287,85</b>	<b>175,24</b>	<b>723,3</b>	<b>18,05</b>	<b>1 826,58</b>	<b>377,78</b>	<b>0,07</b>	<b>36,11</b>			

5 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			
<b>Завтрак</b>																					
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Блинчик 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			ТТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>108</b>	<b>743</b>	<b>0,26</b>	<b>5,07</b>	<b>68,75</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>78,4</b>	<b>73,54</b>	<b>316,47</b>	<b>4,05</b>	<b>484,99</b>	<b>113,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК		
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
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	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02					
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
<b>Итого за Обед</b>	<b>826</b>	<b>21</b>	<b>40</b>	<b>96</b>	<b>834</b>	<b>0,41</b>	<b>51,15</b>	<b>41,56</b>	<b>0,12</b>	<b>0,71</b>	<b>146,43</b>	<b>108,51</b>	<b>371,21</b>	<b>8,34</b>	<b>1 426,21</b>	<b>207,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>			
<b>Полдник</b>																					
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		533	2003	
Хачапури с сыром	60	9	9	23	204	0,05	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45			2,52		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>356</b>	<b>0,11</b>	<b>7,12</b>	<b>69,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>204,8</b>	<b>36,51</b>	<b>163,19</b>	<b>6,27</b>	<b>518,22</b>	<b>21,85</b>	<b>0,01</b>	<b>2,52</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>53</b>	<b>74</b>	<b>261</b>	<b>1 933</b>	<b>0,78</b>	<b>63,34</b>	<b>179,47</b>	<b>0,72</b>	<b>1,12</b>	<b>429,63</b>	<b>218,56</b>	<b>850,87</b>	<b>18,66</b>	<b>2 429,42</b>	<b>343,48</b>	<b>0,19</b>	<b>2,61</b>			



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароны 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
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9					
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>87</b>	<b>745</b>	<b>0,29</b>	<b>42,9</b>	<b>22,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>83,34</b>	<b>55,36</b>	<b>241,83</b>	<b>4,76</b>	<b>534,31</b>	<b>124,13</b>	<b>0,18</b>	<b>17,1</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд.конс.)	255	7	3	19	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 тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11			0,16					
<b>Итого за Обед</b>	<b>811</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>109</b>	<b>845</b>	<b>0,47</b>	<b>16,88</b>	<b>33,42</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>88,11</b>	<b>100,27</b>	<b>372,71</b>	<b>6,91</b>	<b>688,01</b>	<b>229,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		406	2015
Пирожок с конфитюром	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			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>73</b>	<b>381</b>	<b>0,13</b>	<b>7</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>53,1</b>	<b>32,31</b>	<b>82,09</b>	<b>6,16</b>	<b>515,47</b>	<b>29,65</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>57</b>	<b>71</b>	<b>269</b>	<b>1 971</b>	<b>0,89</b>	<b>66,78</b>	<b>66,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,92</b>	<b>224,55</b>	<b>187,94</b>	<b>696,63</b>	<b>17,83</b>	<b>1 737,79</b>	<b>383,71</b>	<b>0,24</b>	<b>17,17</b>		

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		
<b>Завтрак</b>																				
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	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
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				377	2015
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				ТТК
Блинчик 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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>611</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>116</b>	<b>909</b>	<b>0,56</b>	<b>5,37</b>	<b>41,25</b>	<b>0,75</b>	<b>0,4</b>	<b>98,66</b>	<b>212,59</b>	<b>491,33</b>	<b>10,31</b>	<b>783,99</b>	<b>174,19</b>	<b>0,03</b>	<b>19,41</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	255	3	4	20	129	0,18	23,41	0,82	0,81	0,44	28,18	34,21	92,04	1,79	685,03	76,43	0,11	0,07	97	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	2015
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
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	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Батон йодированный	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>98</b>	<b>824</b>	<b>0,49</b>	<b>55,27</b>	<b>32,08</b>	<b>0,92</b>	<b>0,74</b>	<b>119,79</b>	<b>114,75</b>	<b>397,14</b>	<b>8,17</b>	<b>1755,57</b>	<b>197,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
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		ТТК	
Слойка с конфитюром	60	4	12	24	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>52</b>	<b>90</b>	<b>271</b>	<b>2097</b>	<b>1,11</b>	<b>73,64</b>	<b>75,73</b>	<b>1,67</b>	<b>1,19</b>	<b>253,99</b>	<b>347,35</b>	<b>919,65</b>	<b>24,18</b>	<b>3143,77</b>	<b>376,04</b>	<b>0,2</b>	<b>19,48</b>		

## 3 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			
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/4 (жидкая)	204	8	7	37	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	
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88										
Булочка домашняя с сахаром	50	5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,7	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>108</b>	<b>673</b>	<b>0,26</b>	<b>1,41</b>	<b>39,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>238,38</b>	<b>62,37</b>	<b>223</b>	<b>2,82</b>	<b>300,04</b>	<b>63,99</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Плов со свиной	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	59	0,06				0,03	6,12	6,46	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	0,86					
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>863</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>826</b>	<b>0,43</b>	<b>39,64</b>	<b>26,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>107,98</b>	<b>117,21</b>	<b>394,74</b>	<b>9,96</b>	<b>1 495,06</b>	<b>213,18</b>	<b>0,09</b>	<b>13,69</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	23,99	0,01	2,27			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>405</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>406</b>	<b>0,12</b>	<b>7,11</b>	<b>63,99</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>190,04</b>	<b>37,04</b>	<b>155,97</b>	<b>6,25</b>	<b>523,58</b>	<b>27,39</b>	<b>0,02</b>	<b>2,27</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>58</b>	<b>286</b>	<b>1 905</b>	<b>0,81</b>	<b>48,16</b>	<b>130,12</b>	<b>0,76</b>	<b>1,03</b>	<b>538,4</b>	<b>216,62</b>	<b>773,71</b>	<b>19,03</b>	<b>2 318,68</b>	<b>304,56</b>	<b>0,12</b>	<b>15,96</b>			



## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																					
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК		
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	16			2	8																
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,04	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>651</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>608</b>	<b>0,16</b>	<b>15,48</b>	<b>28,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>62,61</b>	<b>62,45</b>	<b>181,88</b>	<b>5,57</b>	<b>592,42</b>	<b>100,92</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>			
<b>Обед</b>																					
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015	
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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	
Макаронные отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	32	2		11	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
<b>Итого за Обед</b>	<b>802</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>121</b>	<b>857</b>	<b>1,26</b>	<b>20,14</b>	<b>61,46</b>	<b>0,1</b>	<b>1,86</b>	<b>92,03</b>	<b>78,13</b>	<b>350,09</b>	<b>8,33</b>	<b>944,6</b>	<b>229,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	361,4	2,6	0,01				
Слойка с конфитуром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>53</b>	<b>61</b>	<b>267</b>	<b>1 829</b>	<b>1,48</b>	<b>48,62</b>	<b>92,16</b>	<b>0,32</b>	<b>2,04</b>	<b>190,18</b>	<b>160,59</b>	<b>563,15</b>	<b>19,6</b>	<b>2 141,23</b>	<b>334,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,44</b>			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК		
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06		0,01		0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Печенье 1шт	20	1	7	12	111					0,02	0,02	0,11			0,16						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>78</b>	<b>638</b>	<b>0,36</b>	<b>34,16</b>	<b>45,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>92,39</b>	<b>81,06</b>	<b>317,27</b>	<b>6,07</b>	<b>1 058,54</b>	<b>124,92</b>	<b>0,05</b>				
<b>Обед</b>																					
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,56	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13			1	4																
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	27	2		9	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51					
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>111</b>	<b>799</b>	<b>0,79</b>	<b>19,44</b>	<b>58,27</b>	<b>0,95</b>	<b>2,16</b>	<b>126,09</b>	<b>229,02</b>	<b>606,74</b>	<b>15,25</b>	<b>993,96</b>	<b>284,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>			
<b>Полдник</b>																					
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		2,52	533	2003
Хачапури с сыром	60	9	9	23	204	0,06	0,12	69,16	0,34	0,1	164,2	11,71	126,79	0,67	61,22	18,45					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	<b>356</b>	<b>0,11</b>	<b>7,12</b>	<b>69,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>204,8</b>	<b>36,51</b>	<b>163,19</b>	<b>6,27</b>	<b>518,22</b>	<b>21,85</b>	<b>0,01</b>	<b>2,52</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>63</b>	<b>59</b>	<b>246</b>	<b>1 793</b>	<b>1,26</b>	<b>60,72</b>	<b>172,7</b>	<b>1,4</b>	<b>2,62</b>	<b>423,28</b>	<b>346,59</b>	<b>1 087,2</b>	<b>27,59</b>	<b>2 570,72</b>	<b>431,11</b>	<b>0,28</b>	<b>2,64</b>			

**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	663	782	3 202	22 674	12,78	717,56	1 394,26	12,2	17,8	3 876,95	2 765,92	9 204,98	240,71	27 520,78	4 677,03	2,25	124,87	
Среднее значение за период	55,25	65,17	266,83	1 889,5	1,07	59,8	116,19	1,02	1,48	323,08	230,49	767,08	20,06	2 293,4	389,75	0,19	10,41	

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "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.Лапшиной 2004г.

