

"Утверждаю"

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



20.10.2022 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							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 180/7	187	6	8	32	226	0,04	1,05	44,2	0,11	0,13	103,45	18,74	97,28	0,27	133,95	43,49	0,01	175	2015	
Батончик к чаю	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19		362	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				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
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			
Итого за Завтрак	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			
Обед																				
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			ТТК		
Макаронные отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				
Хлеб ржаной	39	3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Итого за Обед	739	30	29	108	812	0,55	14,05	21,1	0,08	0,58	98,76	76,78	178,47	6,97	637,12	204,32	0,04	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		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	28,25	0,01			
Итого за Полдник	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			
Итого за день		51	54	276	1 812	1,16	52	226,57	2,14	1,39	414,61	186,54	524,6	17,84	1 711,18	289,05	0,08	0,08		

2 день, 1 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																				
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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	18	1		1	6	0,02	1,8			0,01	3,6	3,78	11,16	0,13	17,82				306	2015
Батон йодированный	34	3	1	17	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				
Чай с сахаром 200/15	215		2	14	61		0,1		0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31			376	2015
Оладьи 1шт	35	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			ТТК	
Итого за Завтрак	542	20	16	79	546	0,34	29,19	36,96	0,27	0,29	129,16	92,31	333,36	3,75	1 168,38	204,25	0,04			
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	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	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	24,48	1,01				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	773	23	45	95	883	0,28	18,16	39,25	0,63	0,6	78,83	85,96	364,81	5,96	912,64	228,61	0,06	19,46		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитюром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		48	74	231	1 793	0,68	60,35	78,61	0,9	0,94	243,53	198,28	729,35	15,41	2 685,23	437,48	0,11	19,46		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Омлет натуральный с сыром с маслом 135/16/5	150	18	21	3	272	0,09	0,61	330,68	2,51	0,56	248,92	23,54	314,05	2,82	214,35	55,63		2,35	211	2015		
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				377	2015	
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55							
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	541	22	23	50	491	0,19	17,71	330,68	2,51	0,62	286,89	52,72	369,39	7,32	664,46	59,53	0,01	2,35				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 205/10	215	3	2	7	59	0,09	23,52	1,23	0,01	0,32	35,77	18,21	50,96	1,16	257,79	59,04	0,02	0,05	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	150	9	6	40	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Хлеб ржаной	43	3	1	14	75	0,08				0,03	7,74	8,17	37,41	1,72	58,48	2,41						ТТК
Слойка "Бантик"	18	2	6	11	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78						
Итого за Обед	761	25	30	96	748	0,56	26	25,1	0,22	0,57	93,37	184,39	377,31	9,65	748,49	164,55	0,04	4,39				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01					
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27				
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27				
Итого за день		57	64	210	1 645	0,87	50,82	419,77	2,99	1,33	570,3	274,15	902,67	23,22	1 936,53	251,47	0,07	9,01				

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	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	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5	5	10	104	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72		2,18	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Итого за Завтрак	530	24	43	95	861	0,21	0,21	65,85	0,68	0,2	174,6	45,85	291,04	4,7	365,36	124,07	0,01	19,28			
Обед																					
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 свиной	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	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					
Итого за Обед	806	24	37	105	852	0,37	16,71	2,84	0,46	0,69	91,11	108,16	400,57	7,43	844,67	229,2	0,04	17,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		ТТК		
Слойка с конфитюром	60	4	12	24	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день		53	93	257	2 077	0,64	29,92	71,09	1,14	0,94	301,25	174,02	722,79	17,83	1 814,24	357,89	0,06	36,39			

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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
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
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батончик к чаю	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Итого за Завтрак	607	20	35	87	745	0,29	42,9	22,11	0,54	0,19	83,34	55,36	241,83	4,76	534,31	124,13	0,18	17,1		
Обед																				
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	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
Компот из клубники с/м	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Батончик к чаю	23	2	1	12	60	0,04				0,01	5,06	7,59	19,55	0,46	30,13	0,83				
Итого за Обед	759	30	24	105	766	0,5	17,98	28,09	0,11	0,62	85,95	97,85	368,19	6,24	681,55	218,37	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Пирожок с 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
Итого за Полдник	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			
Итого за день		57	64	265	1 892	0,92	67,88	60,96	0,75	0,91	222,39	185,52	692,11	17,16	1 731,33	372,15	0,24	17,17		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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																				
					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
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	5	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51				
Батон йодированный	42	3	1	22	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53			ТТК	
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10			1	877	0,52	2,37	37,05	0,74	0,38	93,88	187,61	458,48	9,42	732,45	162,26	0,02	19,4		
Итого за Завтрак	587	24	38	112																
Обед																				
					106	0,15	18,74	0,76	0,81	0,35	22,95	27,87	76,44	1,45	550,83	61,14	0,1	0,05	97	2015
Суп картофельный с рыбными консервами	205	3	3	16	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Биточек мясной	100	10	27	11	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
Картофельное пюре	150	3	5	22	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	47	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				
Хлеб ржаной	27	2		9	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	
Слойка "Бантик"	18	2	6	11	791	0,39	45,4	27,92	0,91	0,62	101,2	93,88	347,38	6,98	1444,8	171,54	0,14	0,05		
Итого за Обед	715	20	41	84																
Полдник																				
					88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Слойка с конфитюром	60	4	12	24	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за Полдник	390	5	13	57																
Итого за день		49	92	253	2 032	0,97	60,77	67,37	1,65	1,05	230,62	301,5	837,04	22,1	2 781,46	338,42	0,17	19,45		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник 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	Ф, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	6	7	28	197	0,16	0,98	35,12	0,11	0,13	103,78	35,7	140,19	1,01	174,64	48,15	0,01		182	2015	
Бутерброд с сыром 12/24	36	5	4	12	104	0,04	0,08	34,56	0,12	0,05	110,88	12,12	80,4	0,6	42	0,86		1,74	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88										
Итого за Завтрак	506	18	15	64	464	0,2	1,16	69,68	0,23	0,19	307,91	52,22	228,83	2,43	241,89	49,01	0,01	1,74			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	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				
Итого за Обед	863	24	30	114	826	0,43	39,64	26,97	0,36	0,68	107,98	117,21	394,74	9,96	1 495,06	213,18	0,09	13,69			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Рулет Эстонский с сыром 65 гр	65	9	11	30	254	0,07	0,11	63,99	0,26	0,08	149,44	12,24	119,57	0,65	66,58	23,99	0,01	2,27			
Итого за Полдник	405	10	11	64	406	0,12	7,11	63,99	0,26	0,14	190,04	37,04	155,97	6,25	523,58	27,39	0,02	2,27			
Итого за день		52	56	242	1 696	0,75	47,91	160,64	0,85	1,01	605,93	206,47	779,54	18,64	2 260,53	289,58	0,12	17,7			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
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	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Батон йодированный	26	2	1	13	68	0,04				0,01	5,72	8,58	22,1	0,52	34,06	0,94					
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Итого за Завтрак	621	15	21	85	597	0,2	44,28	28,31	0,22	0,13	81,63	64,83	191,38	2,94	409,38	98,54	0,18	4,33			
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	6	4	17	134	0,15	16,93	11,07	0,01	0,43	38,98	29,99	101,88	1,52	518,93	86,1	0,05	0,07	96	2015	
Гуляш из птицы 45/45	90	13	15	3	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015	
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	
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4					
Итого за Обед	735	27	24	88	688	0,41	19,5	52,13	0,09	0,62	92,2	70,32	318,2	7,88	1 103,34	208,19	0,15	0,09			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	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		
Итого за Полдник	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01				
Итого за день		47	58	230	1 649	0,67	76,78	82,84	0,31	0,8	209,37	155,16	540,76	16,52	2 116,93	311,35	0,34	4,42			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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 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	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Хлеб ржаной 18г	18	1		6	31	0,03				0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	24,48	1,01					
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11			0,16				70	2015	
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	19						0,01	0,01		0,04	0,03	0,05			0,27						
Итого за Завтрак	517	20	24	63	558	0,29	26,97	39,93	0,09	0,25	77,76	70,81	282,59	5,11	877	109,12	0,04				
Обед																					
Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Печень по-строгановски 45/45	90	13	10	7	169	0,21	0,04	20,89	0,81	1,47	28,34	15,26	225,68	4,88	215,67	110,56	0,16	0,03	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68					
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Обед	784	28	27	110	792	0,68	19,43	52,74	0,9	2,05	114,64	193,71	534	13,43	898,99	259,22	0,2	0,11			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
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	518,22	21,85	0,01	2,52	533	2003	
Итого за Полдник	400	10	9	57	356	0,11	7,12	69,16	0,34	0,16	204,8	36,51	163,19	6,27	518,22	21,85	0,01	2,52			
Итого за день		58	60	230	1 706	1,08	53,52	161,83	1,33	2,46	397,2	301,03	979,78	24,81	2 294,21	390,19	0,25	2,63			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	520	686	2 422	18 057	8,43	560,59	1 498,48	12,74	11,91	3 608,47	2 180,45	7 501,84	191,07	21 566,58	3 352,4	1,62	128,92	
Среднее значение за период	52	68,6	242,2	1 805,7	0,84	56,06	149,85	1,27	1,19	360,85	218,05	750,18	19,11	2 156,66	335,24	0,16	12,89	

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. Лапшиной 2004г.

ОБЩЕСТВО