

"Согласовано"
Директор МБОУ

СШ № 23



"30"

08.08.2023

№ 23



"Утверждаю"
Директор
ООО "Промпит" Лужьянов А.В.

30 08 2023 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 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 200/10	210	6,2	11	35,49	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01		175	2015
Какас с молоком витаминизированное	180	7,57	3	18,08	118	0,32	20,61	135,45	1,67	0,47	112,88	27,9	104,58	0,88	147,83	8,1			362	2015
Батончик к чаю	29	2,18	1	14,91	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04				
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	579	12,41	15	80,33	512	0,52	27,53	193,45	1,87	0,67	261,99	88,69	302,98	4,66	555,44	59,51	0,02			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02		111	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	1,85	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
Напиток из смеси сухоррпктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				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	725	21,23	37	114,73	882	1,01	3,77	31,46	0,46	1,41	53,85	66,2	274,34	6,28	411,22	161,14	0,03	13,57		
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	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	6,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		37,87	56	252,14	1 682	1,62	37,05	231,78	2,39	2,15	360,01	181,72	640,15	16,41	1 424,01	241,44	0,06	13,57		

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																				
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	1086,16	98,06	0,08	10,23		
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
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,05	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
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
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			ГОСТ 2077-	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12			ТУ 10.71.1	
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	740	22,49	39	97,04	826	0,33	32,73	22,58	0,6	0,57	96,73	63,63	292,55	6,22	760,99	257,4	0,04	19,47		
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	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		48,69	74	218,31	1739	0,73	65,56	126,16	1,57	1,04	239,6	165,75	681,15	16,79	2337,02	386,29	0,13	29,71		

3 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																				
Ежики мясные с соусом 120/70	140	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,05	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК	
Овощи натуральные свежие	60	0,65		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			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	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55			ТУ 10.71.1	
Итого за Завтрак	513	14,91	29	53,27	539	0,18	20,99	1,53	0,44	0,17	48,17	61,63	216,43	4,6	560,78	55,58	0,02	16,76		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луценым 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
Гуляш из птицы 50/50	100	18,49	6	3,73	145	0,07	2,7	0,08		0,12	18,01	16,93	134,28	0,31	192,47	25,11	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
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	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-	
Итого за Обед	733	37,58	15	91,14	670	0,71	17,09	21,39	0,08	0,73	91,24	203,41	479,46	8,75	1037,76	162,45	0,16	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	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		56,62	57	200,97	1573	0,95	51,08	25,32	0,52	0,95	174,95	285,05	727,07	19,05	2202,75	222,65	0,19	16,86		

4 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																				
Омлет натуральный с сыром с маслом сливочным 135/15/5	155	18,18	24	2,64	302	0,09	0,6	347,8	2,57	0,56	241,32	23,19	310,55	2,82	214,22	55,63		2,21	211	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	22	1,65	1	11,31	56	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			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	522	20,55	26	41,72	482	0,17	13,7	347,8	2,57	0,61	272,21	46,55	351,79	6,94	629,69	59,02	0,01	2,21		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/10	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07		0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05	0,07	96	2015
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/176/30г (говяд.)	230	10,17	5	33,64	218	0,32	38,83	8,09	0,05	0,21	50,82	61,28	205,81	2,66	1248,98	106,45	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	31	2,05		10,35	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			ГОСТ 2077-	
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	771	21,63	17	112,03	687	0,53	55,82	9,71	0,05	0,66	92,03	100,76	337,61	6,23	1825,29	193,4	0,12	0,08		
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	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68			406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		49,15	51	208,37	1494	0,81	75,27	429,88	3,22	1,45	422,46	176,95	797,18	19,23	2944,85	283,25	0,14	2,3		

5 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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,65	137,02	2,1	228,8	23,2			17,09	ТТК
Макароны отварные	150	6,31	5	40,27	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																				
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
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	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	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			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	806	21,19	35	105,24	827	0,33	32,35	2,39	0,46	0,61	111,33	115,56	368,3	7,74	934,18	252,2	0,05	17,1		
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	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		45,99	81	254,72	1934	0,63	38,2	31,37	1,06	0,83	199,02	184,56	650,72	17,85	1749,53	397,23	0,07	34,2		

1 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																				
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	2015
Макаронь 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				ТУ 10.71.1	
Батончик к чаю	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ГОСТ 24901	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	507	20,34	42	90,86	811	0,21	0,1	22,11	0,54	0,15	42,86	41,18	217,04	4,58	354,07	124,13	0,01	17,1		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	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	ГТК	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			ГОСТ 2077-	
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				
Итого за Обед	775	26,37	33	100,54	806	0,57	3,89	22,44	0,44	0,68	81,85	187,27	436,54	12,42	892,55	178,21	0,05	13,65		
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	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		50,94	79	248,48	1905	0,87	9,74	51,42	1,04	0,9	168,88	255,28	716,41	22,47	1703,97	323,13	0,07	30,75		

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																				
Ежики мясные с соусом 120/70	190	10,77	28	13,71	349	0,07	3,89	1,43	0,44	0,12	23,05	26,84	158,54	2,27	297,05	52,83	0,02	16,76	ТТК	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 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				ТУ 10.71.1	
Батон йодированный	43	3,23	1	22,1	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55				
Итого за Завтрак	513	14,91	29	53,27	539	0,18	20,99	1,53	0,44	0,17	48,17	61,63	216,43	4,6	560,78	55,58	0,02	16,76		
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	2,13	6	12,87	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
Гуляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015
Рис отварной	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
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2077-	
Итого за Обед	732	22	27	85,91	681	0,28	25,42	59,17	0,11	0,58	91,43	82,05	306,67	4,7	745,97	169,42	0,13	0,09		
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	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		43,88	64	193,8	1545	0,57	52,16	133,07	1,15	0,93	197,82	173,33	630,88	15,36	1796,62	255,83	0,16	16,86		

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
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	30	0,17		0,6	3	0,01		3		0,01	6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		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	28	2,1	1	14,39	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,68	1,01		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				
Итого за Завтрак	543	18,68	18	80,01	556	0,28	27,28	38,13	0,23	0,24	106,28	85,42	297,2	3,44	1 128,33	187,74	0,05			
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
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 250/35	285	15,21	30	55,34	553	0,15	12,44	2,09	0,46	0,17	50,8	73,38	260,79	3,44	501,37	163,95	0,02	17,03	265	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Хлеб ржаной	36	2,38		12,02	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02		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	811	25,28	36	112,16	875	0,51	25,39	2,39	0,46	0,63	106,66	126,76	405,49	8,63	1 075,29	241,01	0,05	17,1		
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	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		48,09	67	248,73	1 795	0,85	65,67	42,92	0,69	0,92	248,48	232,19	733,87	17,77	2 807,83	433,37	0,11	17,1		

4 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																				
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34		222	2015	
Соус из кураги	50	0,26		7,55	32						0,1			0,15				626	2013	
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	42	3,15	1	21,59	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51		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	587	24,58	11	83,07	529	0,17	13,72	42,37	0,28	0,19	103,9	45,5	150,3	5,4	557,45	8,45	0,01			
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 (говяд.)	250	12,5	6	41,3	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	
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	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8			349	2015	
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79		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	772	21,76	15	110,54	670	1,39	62,48	16,63	0,06	1,86	101,66	113,81	375,72	8,14	2 056,34	203,17	0,13	0,07		
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	60	6,51	8	22,57	185	0,07		72,37	0,6	0,13	22,37	7,85	75,38	0,96	71,62	27,68		0,01	406	2015
Итого за Полдник	420	6,97	8	54,62	325	0,11	5,75	72,37	0,6	0,18	58,22	29,65	107,78	6,06	489,87	30,83	0,01	0,01		
Итого за день		53,31	34	248,23	1 524	1,67	81,95	131,37	0,94	2,23	263,78	188,95	633,8	19,6	3 103,66	242,45	0,15	0,08		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	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		376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТУ 10.71.1		
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12			ГОСТ 24901	
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	516	25,62	35	95,7	796	0,43	1,12	21,81	0,36	0,29	46,8	172,22	373,71	7,79	530,99	83,27	0,04	10,24		
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
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
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Хлеб ржаной	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-	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Обед	792	27,39	30	99,6	776	0,37	34,33	43,83	0,08	0,58	93,93	63,31	285,79	6,64	725,6	196,92	0,13	0,1		
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	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	420	4,23	4	57,08	288	0,09	5,75	6,87	0,06	0,07	44,17	26,83	62,83	5,47	457,35	20,79	0,01			
Итого за день		57,24	69	252,38	1 860	0,89	41,2	72,51	0,5	0,94	184,9	262,36	722,33	19,9	1 713,94	300,98	0,18	10,34		

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	491,78	632	2 326,13	17 051	9,59	517,88	1 275,8	13,08	12,34	2 459,9	2 106,16	6 933,56	184,43	21 784,18	3 086,62	1,26	171,77		
Среднее значение за период	49,18	63,2	232,61	1 705,1	0,96	51,79	127,58	1,31	1,23	245,99	210,62	693,36	18,44	2 178,42	308,66	0,13	17,18		

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. Могилниного 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.