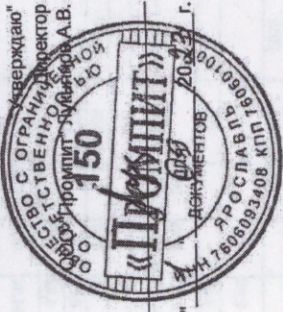


"Согласовано"
 Директор МОУ СОШ № 32

В.В. Родина



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										№ 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																					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			290	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батончик к чаю	37	2,78	1	19,02	97	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	46,47	1,33			ТУ 10.71.1			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015		
Итого за Завтрак	622	25,38	21	89,41	653	0,48	16,63	21,1	0,08	73,88	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	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		
Булочка мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК			
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,86	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077			
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	805	31,06	32	119,44	893	0,56	11,97	25,9	0,37	94,23	83,84	340,51	8,21	857,22	218,98	0,08	10,32				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015		
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01					
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	70,46	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02					
Итого за день		62,56	58	296,67	1971	1,17	41,6	76	0,71	238,57	296,26	806,57	25,22	2 269,39	603,17	0,12	10,33				

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мд, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	196	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	159,52	0,5	265,94	11,41		ТТК		
Картофельное пюре	180	3,97	6	26,5	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		
Овощи натуральные свежие	70	0,39	1,4	1,4	7	0,02		7		0,03	16,1	29,4	8,24	0,42	98,7		0,01	71		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	84	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			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	607	19,16	22	81,19	597	0,34	32,48	46,94	0,25	0,3	125,87	96,9	336,41	4,02	1 341,01	202,78	0,06			
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	88		
Медальон из курицы	100	21,7	15	21,48	304	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		
Рис отварной	180	4,61	6	40,2	289	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91		302		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	15,24	63	63	0,05	2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66			377		
Хлеб ржаной	34	2,24	11,36	59	59	0,06			0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			ГОСТ 2077		
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 Обед	816	32,93	26	120,66	858	0,38	33,6	64,85	0,41	0,66	109,83	108,23	426,99	6,88	716,41	194,2	0,12	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	160	11,85	52	0,02	5,75				0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	179,25	1,15	0,01		338		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,96	0,62	4,68	2,46	0,04	4,88	2,46				
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01				
Итого за день		60,65	50	284,4	1 847	0,77	71,83	112,08	0,66	1,01	272,51	230,55	799,13	16,04	2 480,35	402,58	0,19	0,08		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,58	28,07	115,16	0,97	142,85	36,92	0,01	175		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	84	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Батон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06			0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1		
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	179,25	1,15	0,01		338		
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	58,58	174,06	4,54	395,69	39,41	0,02			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, укрой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	97		
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/176/50р (говяд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,99	1 351,88	107,45	0,07	0,01		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	84	0,05	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376		
Хлеб ржаной	46	3,04	1	15,36	80	0,08			0,04	8,28	8,74	40,02	1,84	62,56	2,58			ГОСТ 2077		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29		0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Обед	831	32,1	12	136	782	0,63	75,26	30,92	0,27	0,77	101,35	121,54	396,03	7,67	2 180,81	190,53	0,15	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ		
Фрукт	130	12,74	61	0,04	13				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338		
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		47,88	40	301,02	1 762	0,87	94,99	59,27	0,35	1	261,91	200,13	601,27	17,91	3 180,71	234,56	0,18	0,08		

4 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		

Шницель из свиных рубленых	100	11,08	2,9	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	18,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015
Макарон отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	308	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63	2,9				8,05	5,24	9,78	0,89	36,66			377	2015
Батон подпорованный	48	3,6	1	24,67	126	0,08				10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73		ТН 10.7.11	2015
Итого за Завтрак	550	22,5	35	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11	

Сок в индивидуальной упаковке	Итого за Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепта	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		

Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111	0,01				0,02	0,02	0,11	0,16				ТСТ 24901	
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		ТСТ 2077	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			302	2015
Фрукт	200	20,2			88	0,02			0,02	14	8	11,7	14,3	2,6	361,4	2,5	ТН	2015
Итого за Обед	815	31,67	36	109,81	884	0,69	21,58	48,48	0,09	7,76	82,87	226,65	513,37	115,5	1156,9	180,16	0,15	17,22

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		

Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	2,1	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	10,23	ТТК	2015
Овощи натуральные свежие	180	3,97	6	26,5	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	67,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,06	312	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,01		3		0,01	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01	71	2015	
Батон подпорованный	30	2,25	1	16,42	79	0,05			0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Итого за Завтрак	555	19,81	28	70,77	816	0,33	32,28	35,06	0,39	0,31	90,89	77,01	294,23	4,69	1216,76	112,97	0,09	10,23	

Сок в индивидуальной упаковке	Итого за Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепта	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		

Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68		ТСТ 2077	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			302	2015
Фрукт	200	20,2			88	0,02			0,02	14	8	11,7	14,3	2,6	361,4	2,5	ТН	2015
Итого за Обед	830	22,21	33	106,09	811	0,3	24,12	33,46	0,48	0,57	95,01	96,88	347,89	6,74	756,55	202,84	0,05	13,64

Сок в индивидуальной упаковке	Итого за Полдник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецепта	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		

Фрукт	200	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 Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,06	5,75	0,29	0,06	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61	0,01		
Итого за день	50,58	63	259,41	1819	0,68	62,15	68,81	0,87	0,93	222,71	196,31	677,95	16,57	2396,24	321,42	0,15	23,87	

6 день, 1 неделя

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ порции	Способ приготовления			
		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
Жаркое по-домашнему (говяд. конс.)	250	12,5	6	41,3	289	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	64,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК	71	2015
Чай с лимон., сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,18	63	63	2,1					9,34	0,87	33,4						ТТК	377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15	39	2,93	1	102	102	0,06	12,74	13	0,04	0,03	20,8	11,7	14,3	0,78	51,09	1,4			ТТК	377	2015
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	0,78	51,09	1,4			ТТК	377	2015
Батон ванильный	20	1,5	1	10,28	52	0,03					4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТТК	376	2015
Хлеб ржаной	29	1,91	9,69	50	50	0,05					5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62			ТТК	376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1					4,4	8,24	0,82	25,25	1,22	120			ТТК	202	2015
Сладкий отварной	180	7,35	5	60,27	283	0,12					11,89	25,89	11,89	65,21	1,22	120			ТТК	290	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11			21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ТТК	290	2015
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	ТТК	97	2015
Итого за Обед	809	30,37	27	108,52	810	0,48	27,56	27,13	2,51	0,68	94,1	86,46	364,85	6,89	859,58	279,44	0,26	0,07			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,02	20,2	88	88	0,02					8	14	2,8	240	2				ТТК	338	2015
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	0,78	51,09	1,4			ТТК	338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215	2,4					0,74	0,31	2,88	0,04	604,21	4,62	0,01		ТТК	338	2015
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	2,57	1,06	234,98	215,8	719,58	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08			
Итого за день	51,04	48	255,55	1 675	1 675	1,05	104,2	41,89	2,57	1,06	234,98	215,8	719,58	20,55	3 502,75	421,12	0,37	0,08			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ порции	Способ приготовления			
		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
Улитки из свиных 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,08	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 рассычатая	180	10,53	7	47,57	298	0,37	25,2	0,09	0,18	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015	
Овощи отварные свежие	30	0,33	7	1,14	7	0,02	7,5	0,05	0,01	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,22			376	2015	
Батончик к чаю	31	2,39	1	15,93	81	0,05					6,82	10,23	26,36	0,62	40,61	1,12			376	2015	
Итого за Завтрак	556	24,73	37	84,17	769	0,5	8,73	26,74	0,61	0,34	60,73	209,84	446,14	9,92	758,47	155,08	0,03	19,41			
Суп картофельный с мясом, луком 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34	0,48	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Тфтели 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	97	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05					13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,22			376	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08					8,1	8,55	39,16	1,8	61,2	2,52			ТТК	376	2015
Итого за Обед	820	23,64	34	108,15	834	0,39	26,22	58,49	0,48	0,66	79,19	101,3	389,56	7,22	1 097,52	193,91	0,07	13,64			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,02	20,2	88	88	0,02					14	2,8	240	2					ТТК	338	2015
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13				20,8	11,7	14,3	0,78	51,09	1,4			ТТК	338	2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07	29	0,26	0,26	0,12	70,46	28,3	80,76	6,49	663,95	245,18	0,02		ТТК	338	2015
Итого за день	54,49	76	280,14	2 028	2 028	1,02	47,95	114,23	1,35	1,12	210,38	339,44	922,46	23,63	2 519,94	594,17	0,12	33,05			

2 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Минеральные вещества			
															K, мг	I, мг		F, мг

Завтрак																	
Шингель из свиных рубленых	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	ТК
Мякороды отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	308
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26	63	15,24	126	0,06	2,9		0,01	8,05	9,78	0,89	36,66			37	2015
Батон подорожничий	48	3,6	1	24,67	126	0,06			0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73		ТК
Итого за Завтрак	550	22,5	36	100,52	814	0,27	2,9	26,1	0,55	55,56	52,5	251,08	5,41	413,48	144,96	0,02	17,11

Обед																		
Расолник Ленинградский с перловкой, укроп 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
Жаркое по-домашнему с овощами свежими 24/16/50гр (свекл.)	250	10,56	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	50,92	70,08	203,21	2,98	1351,88	107,45	0,07	0,01	ТК
Сок	200	20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТК	
Хлеб ржаной	24	1,58	42	8,02	42	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		ТК	
Батон подорожничий	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		ТК	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01			0,06	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01		
Итого за Обед	804	27,34	11	140,95	779	0,64	68,22	9,15	0,08	113,35	124,49	385,2	9,05	2205,21	221,26	0,13	0,08	

Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200	20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТК
Фрукт	115	0,23	38	8,52	38	0,01	4,13		0,02	15,7	9,92	13,23	1,55	128,12	0,83	0,01	338
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01			0,06	9,56	6,62	34,3	0,4	46,6	2,46		ТК
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29	0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01	
Итого за день	5827	48	320,69	1971	0,95	75,25	35,54	0,63	0,92	199,57	195,53	666,94	18,95	2991,49	371,51	0,16	17,19

3 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Минеральные вещества			
															K, мг	I, мг		F, мг

Завтрак																		
Каша [лужка] молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	63	15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	
Батон подорожничий	30	2,55	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,6	0,6	39,3	1,08		ТК	
Кондитерское изделие	30	1,8	4	15	15	0,55			0,2	0,81	0,01	0,01	0,01	1,15	0,01		ТК	
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	127,16	58,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02		

Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82
Котлета Рубчатка	100	19,34	23	2,21	294				0,62	37,94	47,16	115,42	2,58	974,09	81,49	0,06	0,09	2004
Картофель тушеный	180	3,58	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57									ТК	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	63	15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	
Хлеб ржаной	39	2,57	68	13,03	68	0,07			0,03	7,02	7,41	33,93	1,66	63,04	2,18		ТК	
Батон подорожничий	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9		ТК	
Итого за Обед	814	29,52	36	82,29	793	0,46	55,54	0,87	1,06	102,11	92,16	230,89	7,15	1425,68	170,08	0,09	0,16	

Полдник

Сок в индивидуальной упаковке																	
200	20,2	88	0,02						0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТК
130	12,74	61	0,04	13	2,4				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215				0,04	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТК
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	4308	63	225,95	1882	0,69	77,27	57,32	0,18	1,29	264,81	169,04	433,38	17,31	2425,61	213,86	0,12	0,16

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		№ рецепт	Сборник рецептов											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг			А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг
Жаркое по-домашнему (говяжья котлета)	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	
Сочини натуральные сэндвичи	60	0,34	1,2	6	0,02	6	0,02	13,8	0,02	0,02	0,4	25,2	0,36	84,6	0,01	0,01	0,01	71	2015	
Чай с лимоном, сахариным песком 200/15/5	220	0,25	15,18	63	2,1	7,25	9,34	0,87	33,4	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,01	377	2015	
Батон подпорожский	39	2,93	1	20,05	102	0,06	8,58	12,87	0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4	0,01	0,01	ТХ 10.71.1	2015
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	20,8	0,03	0,03	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	699	16,54	8	90,47	501	0,51	63,64	12,36	0,06	0,33	105,34	109,33	323,55	7,96	2 038,96	137,06	0,1	0,01		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тфетели Нежкие 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	2015
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12	25,2	0,09	0,03	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	120	0,01	0,01	202	2015	
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015	
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04			0,02	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			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	802	24,68	38	121,61	930	0,33	6,08	26,65	0,45	0,53	73,95	49,95	263,19	5,13	406,23	235,32	0,04	13,64		
Лопдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	2,8	240	2				ТХ	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	20,8	0,03	0,03	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	216		2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					ТТК	
Итого за Лопдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день		45,35	59	266,64	1 795	0,9	82,73	41,41	0,51	0,91	214,83	179,29	617,92	18,79	3 049,4	377	0,15	13,65		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг										
Итого за весь период	641,51	666	3 329,2	22 248	10,78	834,18	10,11	12,19	2 802,52	2 733,3	8 485,15	235,08	31 543,07	5 146,22	1,98	141,1
Среднее значение за период	53,46	57,17	277,43	1 854	0,9	68,07	0,84	1,02	233,54	227,78	707,1	19,59	2 628,59	428,85	0,17	11,76

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. М.Л. Туглына В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов Блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.