

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №

В.В. Комарова

2024 г.

"Утверждаю"

Директор ООО "ПРОМПИТ"

В.В. Комарова

2024 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Завтрак														
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022	17,360		0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,260	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014	11,466	2,803	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,965	376
Молоко стужённое	30	2,160	2,550	16,650	98,190	0,018	0,540	14,100		92,100	65,700	10,200	0,060	
Итого за Завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908	17,417	0,653	118,97	0,94	189,884	87,994	42,866	4,988	

Обед

Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048	0,022	0,260	10,010	0,040	4,004	12,412	4,204	0,140	15
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850	1,696	36,896	42,690	31,229	0,620	124
Пюре тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802	0,060	0,178	114,880	1,219	7,702	122,607	61,936	0,155	290
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260	0,043		25,250	0,655	4,320	81,000	27,000	0,540	302
Чай с сахаром 200/15,р.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,965	376
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	2,000	0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за Обед	725	25,656	14,636	84,158	570,986	0,242	2,958	330,49	5,15	62,122	279,949	131,369	2,960	

Полдник

Выпечное изделие(Плошка)	50	3,964	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	Фирменное
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000						
Итого за Полдник	380	5,374	3,736	58,497	289,108	0,119	1,084	138,39	1,678	33,852	53,47	18,588	3,4	
Итого за день	1620	44,26	35,502	221,11	1381,002	17,778	4,695	587,85	7,768	285,858	421,413	192,823	11,348	

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Завтрак														
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,768	0,153	2,490	50,976	0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	639
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	17,419	84,439	13,686	1,128	Фирменное
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,965	376
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030	377
Булгур с мясом колчено-запеченным	35	3,115	9,091	10,280	135,999	0,072	0,420		0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2
Итого за Завтрак	555	19,214	27,139	123,973	816,999	0,371	5,731	67,54	5,835	148,638	290,488	66,005	3,478	
Обед														
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2
Суп картофельный с яйцом, курой 200/10гр.	210	3,032	4,701	15,934	118,169	0,122	0,288	183,500	1,682	18,040	76,668	25,820	1,130	128
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,307	0,167	1,688	1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073	0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		0,600	0,400	0,600	15,392	5,997	1,259	639
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	2,000	0,340	3,600	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за Обед	725	25,985	33,22	110,967	846,785	0,998	7,756	278,903	6,001	52,225	436,596	200,447	8,331	

Полдник

Выпечное изделие(Пирог Домашний с капустой, яйцом)	60	3,680	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	8,471	1,736	11,759	36,647	7,983	1,100	Фирменное
Итого за день	1620	44,26	35,502	221,11	1381,002	17,778	4,695	587,85	7,768	285,858	421,413	192,823	11,348	

Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	29,792	25,088	18,816	3,606
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000				
Йогурт за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	61,735	26,799	4,706
Итого за день	1 700	50,506	64,631	301,519	1989,774	1,485	14,748	358,05	9,301	13,572	293,251

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность,				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг				
		Белки, г	г	г	г													
Завтрак																		
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	2,236	0,376	0,059	0,594	0,020	3,364	5,937	2,771	0,099	2					
Котлета "Морзячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882	0,090	113,190	2,580	143,840	32,650			Фирменное					
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163	0,167	27,925	0,498	39,252	96,099	33,399	1,210	312					
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,500	0,113	5,400	8,240	4,400	0,865	376					
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,100	2,000	1,100	2,000	0,600	0,030	377					
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840		7,600	26,000	5,200	0,480						
Итого за Завтрак	520	16,560	9,721	67,869	425,201	0,31	1,196	142,31	4,58	2,088	85,286	281,216	79,02	2,684				
Обед																		
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335	43			
Суп гороховый	200	5,819	8,861	17,289	173,081	0,228	201,835	0,000	30,343	101,032	34,862	1,822	139					
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946	0,623	0,047	239,400		4,347	19,032	257,445	65,333	1,069	433			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376				
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			3,800	13,000	2,600	0,240					
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000		1,200			0,400					
Итого за Обед	735	27,627	45,861	122,31	1012,504	0,932	2,537	565,157	0	9,257	83,037	397,771	132,227	4,731				
Полдник																		
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	Фирменное			
Яблоко	130	0,510	0,051	12,746	52,281	0,038	6,370		4,000		20,384	14,014	11,466	2,803				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020												
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	48,775	18,12	3,338				
Итого за день	1645	49,524	67,59	247,096	1794,787	1,357	3,804	872,273	9,58	11,457	201,948	728,762	229,367	10,753				

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность,				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп туры
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг				
		Белки, г	г	г	г													
Завтрак																		
Шницель из свиных рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,090	97				
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310		2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,680	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840				7,600	26,000	5,200	0,480				
Итого за Завтрак	525	21,053	30,588	94,971	739,39	0,655	4,049	31,81	0	5,658	40,67	217,45	56,090	3,145				
Обед																		
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соленый	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	2			
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,465	4,014	9,887	81,535	0,043	0,060	164,604	0,000	1,833	27,807	39,323	18,957	0,881	82			
Жаркое по-домашнему	200	8,179	7,682	33,079	234,163	0,247	2,064	175,760		1,390	29,195	166,931	53,910	2,476	460			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,340	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			1,200	3,800	13,000	2,600	0,240				
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			7,600	26,000	5,200	0,480				
Итого за Обед	690	12,906	12,362	75,623	465,366	0,363	4,291	343,903	0	4,798	72,089	237,883	84,715	5,035				
Полдник																		
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	70	9,871	7,298	32,494	235,137	0,088	2,575	27,717		2,326	54,799	107,591	13,677	0,749	Фирменное			
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136				29,792	25,088	18,816	3,606				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000											
Итого за Полдник	430	11,498	7,968	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,355				
Итого за день	1645	45,457	50,918	239,458	1597,915	1,157	10,915	406,566	4	12,782	197,35	588,012	173,298	12,535				

5 день, 1 недели

Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136	29,792	25,088	18,816	3,606
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000				
Йогурт за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	61,735	26,799	4,706
Итого за день	1 700	50,506	64,631	301,519	1989,774	1,485	14,748	358,05	9,301	13,572	293,251

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Завтрак															
Овощи натуральные свежие(супурец)/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	0,009	0,089	0,890	0,030	5,046	8,904	4,155	0,148	2		
Тедтели Печенье с соусом 70/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	0,345	0,076	30,000	0,918	10,414	84,780	13,530	0,848	Фирменное		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	40,798	240,824	0,141	16,073	0,307	14,280	212,772	142,800	4,784	508			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	0,044	0,840	0,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
Итого за Завтрак	525	20,439	22,499	84,785	0,706	6,259	47,463	0	2,579	340,696	170,085	7,125			
Обед															
Овощи натуральные свежие(помидор)/Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2		
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	0,117	0,437	162,694	0,886	13,620	61,158	24,814	65,428	65		
Паста болонез	240	9,087	21,917	5,510	0,419	0,312	516,000	2,894	19,148	32,616	28,058	1,245	Фирменное		
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	0,022	0,420	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240			
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	0,040	1,530	2,000	1,200	46,867	124,111	66,87	68,493	0,400		
Итого за Обед	745	16,954	25	54,824	0,62	3,022	751,174	0	5,46	46,867	124,111	66,87	68,493		
Полдник															
Выпечное изделие(Пирог Домашний с вишней)	60	4,176	4,575	25,841	0,069	1,383	3,512	2,273	21,656	43,186	20,448	0,634	Фирменное		
Груша	160	0,627	0,470	16,170	0,031	0,020	3,136	0,020	29,792	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	0,12	1,383	6,648	4	2,273	51,448	39,264	4,24			
Итого за день	1690	43,196	52,744	201,82	1,446	10,664	805,285	4	10,312	141,055	533,081	276,219	79,858		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Завтрак															
Блинчики	150	8,960	8,718	31,640	0,098	2,044	0,000	0,880	139,440	0,040	21,560	0,840	738		
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	0,038	6,370	14,014	11,466	20,384	14,014	11,466	2,803			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,002	0,010	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030	377		
Молоко стужённое	50	3,600	4,250	27,750	0,030	0,900	23,500	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100			
Итого за Завтрак	550	13,315	13,075	87,025	0,169	3,067	30,47	2	320,724	132,894	55,026	4,638			
Обед															
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	0,013	0,195	169,759	0,212	1,696	27,040	84,948	30,480	1,568	101	
Суп картофельный с горохом, куриой 200/10гр.	210	7,474	4,065	15,424	0,195	0,482	6,750	1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367		
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	0,267	1,411	16,073	0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	0,141	16,073	0,307	5,411	16,073	0,307	5,411	16,073			
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	0,022	0,420	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240			
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	0,040	1,530	2,000	1,200	46,867	124,111	66,87	68,493	0,400		
Итого за Обед	735	30,337	32,575	94,073	1,047	7,371	195,082	0,212	5,875	428,627	196,512	8,06			
Полдник															
Выпечное изделие(Пышка с посылкой)	50	3,864	3,485	25,851	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	Фирменное	
Груша	160	0,627	0,470	16,170	0,031	0,020	3,136	0,020	29,792	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	0,020	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Итого за Полдник	410	5,491	4,155	62,221	0,112	1,084	135,156	5,25	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203		
Итого за день	1695	49,143	49,805	243,319	1,328	11,522	360,708	7,462	8,543	425,11	626,065	277,476	16,901		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг	Железо, мг
Завтрак															
Нагетсы	90	16,046	6,869	13,226	0,074	0,174	55,400	0,880	21,884	0,040	55,928	1,166	Фирменное		
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	0,167	0,174	27,926	0,498	39,252	96,099	33,399	1,210	312		
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	0,001	0,113	0,500	5,400	8,240	4,400	0,865	376			
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	0,066	1,260	0,000	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за Завтрак	515	24,042	12,847	81,679	0,308	1,547	83,826	0	2,398	77,936	143,379	101,527	3,961		
Обед															
Салат из болгарской капусты с опунциями/Ароматный/Салат из квашеной капусты	50	0,627	5,020	1,654	0,015	0,076	1,507	2,225	16,287	15,416	7,531	0,276	49		

Рассольник Ленинградский	200	2,835	4,288	13,253	102,941	0,087	0,168	161,465	0,080	1,868	13,387	56,170	20,245	0,756	132
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	9,454	5,717	3,475	103,171	0,088	0,060	508,249		2,122	26,349	149,528	30,710	0,683	374
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260	0,043		25,250		0,655	4,320	81,000	27,000	0,540	302
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	2,000		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за Обед	750	19,796	20,101	90,541	622,257	0,298	2,377	699,071	2,08	8,42	71,543	324,454	93,086	3,79	
Полдник															
Выпечное изделие(Пирог Домашний с капустой, яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645	0,068	1,736	53,015		2,738	25,405	66,914	17,273	0,924	Фирменное
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136				29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,867	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,002	36,089	4,53	
Итого за день	1685	51,06	41,622	229,897	1498,427	0,725	5,66	839,048	6,08	13,556	204,676	559,835	230,702	12,281	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	№ рецептуры	
															Углеводы, г
3 день, 2 недели															
Завтрак															
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	693
Пирог с конфитуром	100	6,130	5,999	50,339	279,866	0,108	2,000	14,117	4,834	2,892	19,593	61,050	13,300	1,834	Фирменное
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,340	5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,500	0,240	
Итого за Завтрак	535	14,663	15,205	116,729	662,409	0,284	5,023	65,593	4,834	4,17	145,905	249,849	62,919	3,896	
Обед															
Овощи натуральные свежие(помидор)Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689	0,078	0,060	164,604	0,000	1,833	28,206	46,616	19,906	0,881	82
Тефтели Нежные с соусом 70/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	213,114	0,345	0,076	30,000		0,918	10,414	84,780	13,530	0,848	Фирменное
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073		0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,420	0,600	0,400	0,340	0,600	15,392	5,997	1,259	639
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	6,680	32,000	0,040	1,530	2,000			1,200				0,400	
Итого за Обед	715	22,7	27,411	108,693	772,27	0,817	7,437	283,257	0,4	5,382	62,199	381,657	191,831	8,727	
Полдник															
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	Фирменное
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1640	42,7	54,624	282,339	1791,761	1,216	12,531	513,656	10,234	9,684	241,729	681,281	272,87	15,961	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	№ рецептуры	
															Углеводы, г
4 день, 2 недели															
Завтрак															
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,894	3,254	113,802	0,060	0,178	114,880		1,219	7,702	122,607	61,936	0,155	290
Макароны отварные	150	0,036	4,056	0,052	36,858			26,260		0,681					309
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		0,680	5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032		36,936		4,716	17,317	3,109	3,109	0,250	Фирменное
Итого за Завтрак	525	21,774	16,814	57,987	470,377	0,137	1,131	178,576	0	2,580	25,418	174,164	74,645	1,75	
Обед															
Овощи натуральные свежие(огурец)Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,887	10,389	4,848	0,173	2
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363	0,117	0,437	162,694		0,886	13,620	61,158	24,814	65,428	65

Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946	0,623	0,047	239,400	4,347	19,032	257,445	65,333	1,069	433
чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376
Бэ-эн йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за Обед	725	25,756	36,267	115,888	892,977	0,813	2,651	405,633	0	6,808	47,739	350,232	101,995	68,175
Полдник														
Выпечное изделие (Пышка с посылкой)	50	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	17,419	84,439	13,686	1,128	Фирменное
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136			29,792	25,088	18,916	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000						
Итого за Полдник	410	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,758	19,1	4	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734
Итого за день	1660	58,178	63,168	267,678	1871,948	1,144	6,54	603,309	4	13,935	120,368	633,923	209,142	74,659

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Завтрак														
Выпечное изделие (Сочник с творогом)	70	13,298	9,686	44,452	318,172	0,119	3,467	36,515	3,107	73,136	144,196	18,436	1,013	Фирменное
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	278,695	0,226	2,526	64,414	1,600	168,213	235,254	58,996	1,589	302
чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030	377
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Итого за Завтрак	560	23,059	22,246	104,749	711,447	0,37	6,536	101,529	2	5,057	252,549	401,79	85,032	3,707
Обед														
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	50	0,300	0,100	2,099	10,496	0,030	0,300	99,960	0,200	6,997	12,995	9,996	0,450	2
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,950	1,696	36,896	42,690	31,229	0,620	124
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,639	0,419	0,312	516,000	2,894	19,148	32,616	28,058	1,245	Фирменное
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790	0,011	0,210	122,550	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за Обед	740	14,46	28,448	54,378	531,386	0,576	3,229	918,36	97,5	76,291	103,651	74,433	3,45	
Полдник														
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	70	9,880	6,951	31,639	228,635	0,081	2,527	28,452	2,051	58,325	108,845	13,549	0,706	Фирменное
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136			29,792	25,088	18,916	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000						
Итого за Полдник	430	11,507	7,621	68,009	386,657	0,132	2,527	31,588	4	2,051	133,933	32,365	4,312	
Итого за день	870	49,026	58,315	227,136	1629,49	1,078	12,292	1051,477	103,5	14,008	416,957	639,574	191,83	11,469

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг
Итого за весь период	483,05	538,919	2461,372	16627,958	28,714	93,371	6398,222	163,547	115,597	2477,465	6200,765	2346,978	262,28
Среднее значение за период	48,3	53,9	246,1	1662,8	2,9	9,3	639,8	16,4	11,6	247,7	620,1	234,7	26,2

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 МП. Тугельяна В.А. 2015 г.

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