

"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ №94
 "Образовательный центр
 "Билсвьязь"
 Билсвенно В.С.
 20 11 2022 г.



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №94
 "Образовательный центр
 "Билсвьязь"
 Билсвенно В.С.
 20 11 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		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч, г	Энергетическая ценность, ккал					P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
					B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг									Sa, мг	Mg, мг	
Завтрак																				
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм
Мясо тушеное	25	1,80	2	13,88	79,35	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			231	2022
Фрукт	150	0,6	1	17,4	71,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,05	176	7	100	0,2	17,6				262	2022
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43,41	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,62	53,71	1,48				
Итого за Завтрак	537	13,36	11	98,06	568,78	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм
Щи картофельные с мясом	250	3,04	6	10,00	102,80	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	70	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	110	9,58	17	13,8	248,68	0,65	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Фирм
Рис отварной	180	4,37	4,88	45,93	245,60	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															
Чай с пониженным содержанием сахара	215	0,0	0	9,8	37,32															
Итого за Обед	870	22,86	29	116,77	809,28	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,33		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	68,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Халупури с сыром	100	14,49	14	37,52	399,00	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1837	51,23	56	286,09	1866,05	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1939,62	270,66	0,12	17,4		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Печенье	40	3,00	4	30,7	168,90	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм
Бутерброд с мясом колчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,28	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Бутерброд с мясом колчено-запеченым	210	6,87	6,53	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	215	1,8	2,05	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,29				ТТК	фирм
Чай с молоком сгущенным	30	0,1	0	9,70	36,96						92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01	ТТК	фирм
Соус фруктовый (из повидла)	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3										
Обед																				
Итого за Завтрак																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33						19,89	25,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	62	2022
Борщ с капустой и картофелем	750	2,25	5	10,2	113,20	0,05	1,13	1,49	0,52	0,12	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Зрваа "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,25	270,62	0,1		20,8	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,76	159,10	0,07														
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															261
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,75	89,56															
Чай	200	0,02	3	9,79	37,32															
Итого за Обед	865	23,3	32	84,65	819,83	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86,09	0,02					14	8	1,4	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,89	361,4	2,6	0,01			
Стройка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215,09			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,08	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1785	42,35	61	238,65	1775,04	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	550,94	15,16	2 114,51	287,4	0,14	19,41		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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	туры	Сборник рецептов
Завтрак																				
Коплетта"Умка" с соусом	120	9,7	17,63	14,51	253,35	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм
Перлотто	180	5,89	5,27	44,58	240,20	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Печенье	20	1,50	1,85	15,34	84,45														ТТК	фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13		0,03		20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			фирм
Чай с молоком стученным	215	1,76	2,05	13,46	77,09														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	567,5	20,97	27,31	101,44	717,94	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,50	52,12	365,87	7,29	657,66	0,01	2,21			
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и мясом	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,32	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп картофельный с рыбой	250	4,72	5,01	19,9	139,10	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Алу "Рататуй"	280	17,35	31,30	26,27	493,80	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78	20,88	1,98	7,2				ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	123,70	0,04			0,02		4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0,00	9,6	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ТТК	фирм
Итого за Обед	825	26,94	38,88	95,82	823,73	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,5	0,01			
Хлебцурри с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	38,35	0,02	4,19		
Итого за день	850	62,92	81	267,72	2 036	1,71	101,13	505,69	3,41	2,68	684,69	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48		

5 день, 1 недели

Прем 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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
"Мил-Болит" с соусом	100	9,5	7,63	3,45	120,63	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,69	6,71	ТТК	Фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6,32	59,10	323,50	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4				2022	
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за завтрак	542,50	24,30	14,53	95,3	589,08	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,88	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,70	29,14	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	2022	
Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,88	13,08	119,20	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	75	
Паста Болоньезе	200	19,74	8,04	48,15	340,90	0,16	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	864,29	75,91	0,04		Фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01		6,05	9,24	9,78	0,89	36,09					
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56				0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			Фирм	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Обед	865	29,16	17,75	110,6	741,82	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	387,11	6,82	1 441,82	185,51	0,16	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,89	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		2015	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	59,47	26,25	0,01			
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	16,76		0,1	0,09	48,38	29,31	78,89	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1837,50	59,62	37	285,98	1700	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	693,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

6 день, 1 недели

Прем 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	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (говядице)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,0	39,10														262	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	3,00	30,68	168,90	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	590,00	13,41	397,47	120,1	607,90	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	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	ТТК	
Котлета "Лакомка"	110	12,14	10,50	9,51	183,83	0,18	33,46	25,56	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		Фирм	
Картофельно-деревянский	180	3,72	4,65	31,89	182,70					0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,09				Фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			2022	
Компот из сухофруктов	805	1,02	0,06	124,80	832,13	0,04			0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	185,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	200	20,2	20,2	20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	130	0,46		11,89	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		2022	
Груша 1 шт	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	59,47	26,25	0,01		406	
Пирожок с конфитуром	430	6,16	5	71,12	369	0,12	16,76		0,1	0,09	48,38	29,31	78,89	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за Полдник	1825,00	46,71	429	317,70	1 809	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	668,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	F, мг	So, мг	
Завтрак																				
Блины	225	11,7	8,83	66,89	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,99	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм	
Мясное тушеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	95,31	60,76			231	2022	
Брусок	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022	
Чай с лимон	215	0,1	0,01	10,05	39,24		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	0,19	16,48	28,3	0,22	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20															
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30														272	Фирм
Голубцы по-ярославски с мясом с соусом	280	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,05	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05			0,02	4,68	4,84	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
Пюре	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	8,8	37,32															
Итого за Обед	895	33	33,61	113,65	872,28	1,16	0,38	24,41	0,08	27,77	14,8	231,79	6,14	387,62	61,94	0,01	0,01			
Полдник																				
Яблоко 1 шт	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	2,8	240	2					
Хачапури с сыром	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Итого за Полдник	430	1,44	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	27,24	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	333	2003	
Итого за день	1940	63,18	71	277,02	1944	1,51	30,06	167,53	0,86	401,5	124,69	606,39	20,73	1625,04	138,53	0,05	8,53			

2 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	S, мг		
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	200	4,99	6,51	26,42	182,80	0,07	1,02	0,9	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23	119	2022
Булочка с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Булочка	100	8,00	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		ТТК	фирм	
Сок разливной	200	1,0	0,02	20,60	86,46		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Итого за Завтрак	560	21,89	10,71	115,28	788,96	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	206,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022
Расгольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	265,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022
Выпечка "Болотские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Пряник	50	3,0	2,35	38,55	183,40															
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022
Итого за Обед	895	25,83	25,88	133,16	852,79	0,34	15,21	5,86	0,46	0,66	97,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	3,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Слайка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,80	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	39,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1645	51,85	59	305,00	2 006	0,69	61,54	35,94	0,83	1	205,71	138,21	890,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34		

3 день, 2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Макаронны с сыром	200	6,09	6,24	39,0	247,80	0,06	1,13	1,49	0,52	19,69	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	60	4,90	5,68	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	21,57	27,95	63,03	0,72	63,91	84,6	0,01				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				231	2022	
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,65	361,4	2,6	0,01		261	2022	
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	0,21	17,51	41,73	0,67	79,11	78,6	285,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,05	13,23	113,79	0,31	45,86	1,95	0,57	48,71	74,87	283,24	4,74	1 453,33	170,86	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,46	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			4,6	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирма	
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,70	5,99	58,99	306,40	0,05			0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2026	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126,70	0,03		1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	фирма	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32															
Итого за Обед	635	29,52	34,41	124,30	604,60	0,49	67,87	3,51	0,58	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			28,2	88	0,02				14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	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		231	2022	
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1890	50,70	53	313,05	1 912	0,83	91,13	57,2	1,36	236,1	218,34	750,21	21,06	3 159,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			І, мг	Ca, мг
Завтрак																				
Напиток с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Форм
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01	3,5		0,01	0,01	6,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	39,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10				0,01		0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	500,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	489,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Салат из бланшированной капусты с морковью и растительным	60	0,92	3,58	5,59	55,67	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016
Суп фруктовый	250	3,17	0,95	20,37	152,40	0,06	6,75	0,71	0,22	0,12	11,84	21,58	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Пюре с мясом	220	16,08	30,49	70,18	618,60	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,74	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06			0,02	0,02	5,58	5,88	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,22	0,00	9,79	37,32														ТТК	Форм
Итого за Обед	815	25,81	41,84	142,41	1034,42	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	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		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	219,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2022
Итого за Полдник	430	15,31	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1840	67,21	75	288,6	2 083	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Применение 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																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Булгур с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,95	23,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	3	2022
Брусок	150	0,50	0,6	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Печенье	20	1,77	1,95	15,34	84,45															
Чай с молоком сливочным	215	1,8	2,05	13,46	77,08															
Итого за завтрак	625	17,37	18	86,27	569,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,09	25,94	10,29	0,01	0,36	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022
Суп крестьянский с курицей	250	2,32	5,69	15,16	120,60	0,13	37,36	33,84	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,36	14,12	376,59	0,1	20,8	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,23	71,04	100,14	0,01	0,01		пшеница
Картофель отварной	180	3,65	3,98	32,08	177,10	0,30			0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Печенье	20	1,50	1,56	15,34	84,45															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32															
Итого за Обед	875	25,49	34,28	126,27	960,83	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	0,02					14	8	14	2,6	24,0	2				
Груша 1 шт	130	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			
Пирожок с кондитером	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	0,04	12,5	7,51	45,69	0,59	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	28,4	0,02			
Итого за день	1930	49,02	58	283,66	1 839	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

6 день, 2 недели

Применение 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																				
Макаронные изделия	230	10,23	7,17	44,87	285,00	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	138	2022
Печенье	40	3,03	3,32	30,68	168,91	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	231	2022
Брусок	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Хлеб ржаной	32,5	1,15	0,91	13,55	62,65															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32						5,25	4,4	8,24	0,62	26,35				261	2022
Итого за завтрак	652,5	16,00	12,98	116,29	627,10	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из моркови с маслом растительным	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,10	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07		пшеница
Рассольник со сметаной и курицей	250	3,03	5,36	16,33	126,30	0,10	1,3	37,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022
Булочки "Волоськие" с соусом	110	9,72	10,85	2,07	144,79	0,1	20,8	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		пшеница
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,94	55,99	236,65	0,62	60		0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			330/1	2016
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32															
Итого за Обед	855	29,43	24,90	124,67	805,24	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	0,02					14	8	14	2,6	24,0	2				
Груша 1 шт	130	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			
Пирожок с кондитером	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	0,04	12,5	7,51	45,69	0,59	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	28,4	0,02			
Итого за день	1937,5	51,59	42	312,08	1 801	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			энерг		Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Сг, мг
Итого за весь период	568,62	591	2.837,19	18.943	79,1	9,7	654,08	1.725,04	14,08	12,72	3.833,42	2.092,19	7.711,05	190,66	24.548,57	3.202,47	1.44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1.662,7	6,6	0,97	55,41	172,5	1,41	1,27	363,34	209,22	771,11	19,07	2.454,86	320,25	0,14	17,51

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. Мстиславо М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Папшиной 2004г.