

"Утверждаю"
Директор
ООО "ВладимирЭкоЛит"
Щеголькова Н.В.

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____



" _____ 20 ____ г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

1 день, 1 недели																			№ рецеп-ту-ры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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		
Завтрак																			175	2015
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	8	10	45	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02			
	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	
	Какао с молоком витаминизированное	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Груша 1 шт	628	15	15	94	579	0,61	31,36	205	2,03	0,77	308,65	104,48	356,94	5,49	659,1	73,01	0,03			
Обед																			102	2015
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (говяд. конс.)	260	8	3	19	140	0,3	10,85	2,3		0,43	40,96	38,16	115,56	2,6	502,19	74,33	0,03	0,07	ТТК	
	100	17	20	18	313	0,1	2,28			0,13	19,32	21,9	144,85	1,46	36,23	24,86			309	
	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	377	
	Макаронны отварные	220			15	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
	Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	33	2		11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
	Хлеб ржаной	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			
Итого за Обед	823	37	29	126	923	0,63	15,23	27,1	0,09	0,66	105,48	92,8	387,44	8,31	741,14	222,15	0,05	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		410	
	100	7	6	44	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			
	Ватрушка с конфитуром	440	8	6	78	415	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02		
Итого за Полдник				1 917	1,38	53,59	244,06	2,23	1,53	469,61	231,11	835,18	20,06	1 927,330,27	0,1	0,09				
Итого за день		60	50	298																

2 день, 1 недели

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

3 день, 1 недели

3 день, 1 недели										Минеральные вещества										№ рецеп-ту	Сборник
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										ры	рецептур
					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				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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	ры	рецептур	
Завтрак																					
250	17	15	27	318	0,28	33,08	22,58		0,24	41,42	59,59	236,73	3,16	1 140,87	64,9	0,01	0,01	0,16	0,01	ТТК	
Жаркое по-домашнему с курой			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9					306	2015	
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10		20	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4						
Батон йодированный	39	3	1	15	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				0,17		376	
Чай с сахаром 200/15	215		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5							
Мандарин 1 шт	110	1	16	71	526	0,42	75,98	22,59	0,31	95,75	91,06	303,02	4,94	1 397,61			0,33	0,01			
Обед																					
Итого за Завтрак	624	21	16	71	526	0,42	75,98	22,59	0,31	95,75	91,06	303,02	4,94	1 397,61			0,33	0,01			
260	4	3	8	76	0,12	24,9	2,29	0,02	0,4	41,03	22,29	71,09	1,39	316,86	73,5	0,02	0,07	0,02	0,07	88	
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом			10	279	0,06	2,39	1,14	0,36	0,09	17,56	19,81	120,35	1,88	229,72	41,18	0,01	13,57	0,01	13,57	461	
Тефтели из свинины "Нежные" с соусом 70/50	120	9	23	48	298	0,37	25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	0,02	0,02	302	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					389	
Сок	200	2	1	12	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Хлеб ржаной	37	2	1	13	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9						
Батон йодированный	25	2	1	111	871	0,68	27,29	28,63	0,47	0,73	109,32	232,08	509,89	13,93	1 186,75	192,27	0,05	13,66			
Итого за Обед	822	28	34	111	871	0,68	27,29	28,63	0,47	0,73	109,32	232,08	509,89	13,93	1 186,75	192,27	0,05	13,66			
Полдник																					
Итого за Обед	822	28	34	111	871	0,68	27,29	28,63	0,47	0,73	109,32	232,08	509,89	13,93	1 186,75	192,27	0,05	13,66			
200	1	1	20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Сок в индивидуальной упаковке			13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Яблоко 1 шт	130	4	12	24	215			2,4	0,03	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				ТТК		
Слойка с конфитуром	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01					
Итого за Полдник		54	63	239	1 761	1,16	116,27	53,62	0,47	1,09	240,61	343,15	844,09	24,57	3 188,57	263,19	0,39	13,67			
Итого за день		54	63	239	1 761	1,16	116,27	53,62	0,47	1,09	240,61	343,15	844,09	24,57	3 188,57	263,19	0,39	13,67			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов										
		Энергетическая ценность, ккал	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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																			
4 день, 1 недели																											
Завтрак																											
Шницель из свинины рубленый	100		13	33	14	401	0,08	0,9	1,5	0,53	0,12	15,97	24,09	162,77	2,51	278,87	25,95		19,65	ТТК	ТУ						
	180		8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015						
	57		5	4	12	108	0,04	0,09	37,44	0,12	0,05	119,68	12,47	85,4	0,61	42,88	0,86		1,89	3	2015						
	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
	30		2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01										
чай с сахаром 200/15																											
Печенье "Венское"		582		28	46	107	956	0,24	1,09	64,29	0,74	0,22	166,51	52,63	320,7	5,41	433,01	146,85	0,02	21,56							
Обед																											
Суп картофельный с яйцом	250		4	6	20	148	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	97	2015						
	220		17	38	43	584	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	288,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015						
	10				1	5	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015						
	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015						
	39		3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			ТТК							
чай с сахаром 200/15																											
Хлеб ржаной		70		4	11	34	252	0,05	0,13	14,01	0,12	0,07	31,22	8,35	52,82	0,47	70,04	1,86	0,01								
Пирог "Манник"			28	55	126	1 118	0,44	28,47	41,63	0,95	0,76	118,24	114,59	466,71	8,32	69	224,04	0,07	22,76								
Итого за Обед																											
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200				20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2										
	140		1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01									
	100		6	5	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01									
	440		7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02									
Итого за Полдник																											
Итого за день			63	106	306	2 455	0,81	36,56	116,68	1,79	1,08	337,85	199,53	869,5	19,89	2 239,17	400,54	0,11	44,32								

5 день, 1 недели

5 день, 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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
Завтрак																				
	100	14	16	3	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
Гуляш из птицы 50/50	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Рис отварной	37	3	1	19	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			376	2015
Батон йодированный	215			15	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		0,17			
Чай с сахаром 200/15	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5					
Мандарин 1 шт	612	22	22	85	638	0,27	44,73	48,88	0,1	0,22	78,22	75,82	282,66	3,74	562,34	82,71	0,27	0,02		
Обед																				
	260	4	3	13	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	100	11	30	13	366	0,09	1,8	1,3	0,46	0,12	19,34	27	163,75	2,65	274,4	25,08	0,01	17,03	312	2015
Биточек Нежный	180	4	6	27	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		377	2015
Картофельное пюре	225			15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55					
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Хлеб ржаной	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Батон йодированный	825	23	40	93	832	0,5	56,31	34,86	0,59	0,74	145,29	115,12	422,25	8,73	1 670,2	203,53	0,09	17,1		
Полдник																				
	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17		522	2003
Мандарин 1 шт	100	14	16	47	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48		
Рулет Эстонский с сыром	410	15	16	75	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за Полдник				253	1 990	0,97	143,01	181,97	1,1	1,13	505,24	229,85	921,19	16,39	2 745,41	325,15	0,54	20,6		
Итого за день		60	78																	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								рецеп-ту	ры	центру
		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																							
	100	11	30	13	366	0,09	1,8	1,3	0,46	0,12	19,34	27	163,75	2,65	274,4	25,08	0,01	17,03	ТТК	2015			
Биточек Нежный	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015			
Макароны отварные	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					2015			
Печенье 1шт	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Чай с сахаром 200/15	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04							
Батончик к чаю	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17						
Мандарин 1 шт	654	23	43	111	927	0,33	43,7	26,12	0,55	0,21	94,9	64,66	278,93	5,62	593,44	146,15	0,2	17,05					
Обед																							
	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015			
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд. конс.)	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015			
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015			
Рис отварной	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Чай с сахаром 200/15	20	1	2	7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12							
Хлеб ржаной	24	2	1	12	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86							
Батончик к чаю	20	1	7	12	111					0,02	0,02	0,11			0,16								
Печенье 1шт	814	31	32	116	878	0,49	14,88	33,42	0,13	0,63	88,51	104,55	378,09	6,7	689,54	229,89	0,04	0,07					
Полдник																							
	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Сок в индивидуальной упаковке	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		410	2015			
Груша 1 шт	100	7	6	44	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01						
Ватрушка с конфитуром	440	8	6	78	415	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02						
Итого за Полдник		62	81	305	2 220	0,96	65,58	71,5	0,79	0,94	238,89	203,04	747,82	18,58	1 810,05	411,15	0,26	17,12					
Итого за день																							

2 день, 2 недели

2 день, 2 недели																	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			
Завтрак																					
	100		11	29	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Гуляш из свинины 50/50	180		11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	13				1	6	0,01	1,3			0,01	2,6	2,73	8,06	0,09	12,87				306	2015
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	225				15	64		4,1			0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015
Чай с сахарным песком, лимоном 200/15/10	37		3	1	19	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				
Батон йодированный	30		2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Печенье "Венское"	585		27	41	106	902	0,5	6,53	27,24	0,61	0,34	64,65	208,05	456,31	9,94	709,37	154,7	0,03	19,41		
Обед																					
	265		9	4	20	153														ТТК	ТУ
Суп картофельный с яйцом, курой 250/15	100		13	33	14	401	0,08	0,9	1,5	0,53	0,12	15,97	24,09	162,77	2,51	278,87	25,95		19,65	139	2015
Шницель из свинины рубленый	180		4	6	18	150	0,08	95,09	0,14		0,12	113,33	38,65	77	2,61	445,96	103,04	0,03		376	2015
Капуста тушеная	215				15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Чай с сахаром 200/15	31		2	1	10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Хлеб ржаной	25		2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Батон йодированный	816		30	44	90	885	0,26	96,09	1,64	0,53	0,28	145,63	81,28	296,23	7,68	824,99	131,63	0,03	19,65		
Полдник																					
	200				20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	110		1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Мандарин 1 шт	100		14	16	47	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Рулет Эстонский с сыром	410		15	16	75	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за Полдник					271	2 307	0,96	144,59	127,11	1,55	0,79	492,01	328,24	968,82	21,54	2 047,325,24	23	0,24	42,54		
Итого за день																					

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту-ры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 250/8	258	7	10	40	280	0,08	1,72	58,4	0,19	0,22	167,18	37,95	179,7	0,56	232,66	52,42	0,02	0,01	182	2015
	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			382	2015
	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
	Груша 1 шт	630	14	15	90	560	0,52	31,62	208,9	2,04	0,8	326,24	96,31	345,5	4,98	655,83	63,97	0,03	0,01	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	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
	100	13	8	18	194	0,1	1,89	0,01	0,13	0,08	39,55	43,14	177,11	1,01	309,36	178,36			ТТК	ТУ
	180	4	6	27	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	2015
	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			343	2015
	36	2		12	63	0,06				0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	48,96	2,02			ТТК	
	50	3	8	25	182	0,04	0,09	10	0,09	0,05	22,32	5,98	37,79	0,33	50,12	1,33	0,01			
Итого за Обед	816	24	26	117	807	0,5	64,74	41,56	0,33	0,71	173,88	118,61	414,8	5,92	1 665,52	346,61	0,08	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
	60	4	12	24	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Слойка с конфитуром	390	5	13	57	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за Полдник										1,56	535,66	234,93	791,48	16,6	2 925,56	415,2	0,12	0,08		
Итого за день		43	54	264	1 731	1,08	109,36	252,86	2,37											

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели																				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	100	11	30	13	366	0,09	1,8	1,3	0,46	0,12	19,34	27	163,75	2,65	274,4	25,08	0,01	17,03	ТТК	ТУ	
Биточек Нежный	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Рис отварной	13			1	4																
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	13			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3					
Батон йодированный	36			13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Ублело 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13														
Итого за Завтрак	674	20	38	109	855	0,24	14,9	33,3	0,58	0,21	67,05	87,88	318,14	7,77	774,57	101,89	0,02	17,03			
Обед																					
	265	7	3	17	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96	2015	
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	100	14	16	3	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	
Гуляш из птицы 50/50	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02		309	2015	
Макароны отварные	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Хлеб ржаной	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97					
Батон йодированный	807	34	25	126	873	1,27	20,22	51,47	0,09	1,86	86,38	81,31	363,6	8,58	959,95	229,18	0,18	0,11			
Итого за Обед																					
Полдник																					
	200	88	0,02		20					0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Сок в индивидуальной упаковке	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Груша 1 шт	100	6	5	39	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015	
Пирожок с конфитюром	440	7	5	73	381	0,13	7	10,76	0,1	0,1	53,1	32,31	82,09	6,16	515,47	29,65	0,02				
Итого за Полдник																					
Итого за день		61	68	308	2 109	1,64	42,12	95,53	0,77	2,17	206,53	201,5	763,83	22,51	2 249,99	360,72	0,22	17,14			

5 день, 2 недели

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																				
	100	17	20	18	313	0,1	2,28		0,13	19,32	21,9	144,85	1,46	36,23	24,86			ТТК	ТУ	
Котлета из мяса птицы	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015	
Картофельное пюре	40				5	0,01	2	2		0,01	9,2	5,6	0,24	56,4				70	2015	
Отурец соленый	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	25,25				376	2015	
Чай с сахаром 200/15	41	3	1	21	107	0,07			0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48					
Батон йодированный	576	24	27	81	664	0,38	35,54	33,26	0,11	0,33	100,69	85,21	315,48	4,98	1 080,63	116,56	0,05			
Обед																				
	260	5	3	13	95	0,1	19,49	0,31	0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015	
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Печень по-строгановски 50/50	200	12	8	53	331	0,41		28	0,11	0,2	27,29	185,11	278,74	6,53	352,13	80,65	0,02	0,02	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	26	2		9	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб ржаной	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						
Печенье 1шт	826	33	29	109	828	0,78	21,64	51,09	0,96	2,17	116,28	237,81	620,87	15,21	1 004,99	290,96	0,23	0,12		
Полдник																				
	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Сок в индивидуальной упаковке	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Мандарин 1 шт	100	14	16	47	390	0,11	0,17	98,22	0,41	0,12	229,23	18,81	183,58	1,01	102,37	36,91	0,01	3,48	522	2003
Рулет Эстонский с сыром	410	15	16	75	520	0,2	41,97	98,23	0,41	0,17	281,73	38,91	216,28	3,92	512,87	38,91	0,18	3,48		
Итого за Полдник				265	2 012	1,36	99,15	182,58	1,48	2,67	498,7	361,93	1 152,63	24,11	2 598,49	446,43	0,46	3,6		
Итого за день		72	72																	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																			
	Пищевые вещества				Энерге- ти-ческ ая ценнос- ть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г			Жи- ры, г		Углево- ды, 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	610	739	2 799	20 528		12,12	913,53	1 515,83	14,93	15,28	3 995,93	2 581,79	8 844,04	200,48	24 683,84	3 759,14	2,95	162,73	
Итого за весь период	61	73,9	279,9	2 052,8		1,21	91,35	151,58	1,49	1,53	399,59	258,18	884,4	20,05	2 468,38	375,91	0,3	16,27	
Среднее значение за период																			

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