

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ №25
 15.04.2024
 О.А. Вдовина
 № 25 * ШКОЛА *
 МОУ СШ №25

"Утверждено"
 Директор
 ООО "МобилСвязь"
 С.А. Шихина
 15.04.2024
 ИНН 7325049308
 ОГРН 1047301001001

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет, 1 день, 1 недели

Применение блюд	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	l, мг	F, мг	Se, мг		
Оладьи	140	10,89	11	58,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,84	0,02	0,01	ТТК	Фирм
Соус фруктовый(говидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	Фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				ТТК	Фирм
Чай с лимоном	280	0,02	0	9,62	38	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			231	2022
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557	0,35	37,41	267,22	2,27	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91	262	2022
Отурья порционные сахине	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	Фирм
Шн порцальсье с крутой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,87	0,03	10,23	70	2022
Копчела Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,75	0,04	21,57	27,55	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Фирм
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07				0,03	6,86	7,03	32,79	1,48	50,32	2,07			ТТК	Фирм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16				203	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126															
Чай с заменителем содержания сахара	200	0,0	0	9,8	19														ТТК	Фирм
Итого за Обед	815	17,24	19	107,77	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	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
Хлебцурри с сыром	300	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	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1795	43,88	46	278,49	1773	0,98	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 рецептов
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Углеводы, г																		
Завтрак																					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169	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	
Бургер/брод с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022	
Каша жидкая молочная пшеница	230	7,52	7,6	37,4	246	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022	
Чай с молоком студенистым	200	1,6	1,92	12,52	72		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	505	15,5	17	89,60	566	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01			
Обед																					
Курица консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1								0,1	33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с еурцей	200	2,66	4	12,6	94	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	232	2022	
Зразы Люблиная	110	9,92	20	13,91	275	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	Фирм	
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	55,04	2,18			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	128																
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																
Чай	200	0,02	0	9,79	37															261	2022
Итого за Обед	805	23,2	29	98,79	734	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	246,04	5,19	469,51	163,5	0,02	19,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	6	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	2,66	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,68	0,04	2,81	0,02			ТТК	Фирм	
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	1700	42,82	59	244,95	1 664	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ 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	туры	рецептур	
																					В1, мг
Завтрак																					
Печенье	30	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм	
Котлета "Морчок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			фирм	2022	
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Напиток из шловника	200	0,24	0	19,49	74														ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	502,5	19,58	10	105,86	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05							ТТК	фирм	
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159	0,16	19,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022	
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69															241	2022
Итого за Обед	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,86	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				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	176,25	1,15	0,01		231	2022	
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,86	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	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	489,32	34,86	0,02				
Итого за день	1685	55,09	39	300,23	1 700	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ 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		І, мг	Ф, мг
Завтрак																		
Котлета "Утка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ТТК
Маффины отварные	150	4,91	4	37,15	200	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		5
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	
Чай с молоком стуженым	200	1,64	2	12,52	72													ТТК
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21
Обед																		
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12	0,02	14	8	37,20	0,40				97
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,08	0,01
Азу "Рагулау"	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,88	7,2			ТТК
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,9	0	9,8	19			0,01			0,02	0,02	0,11	0,11	0,16			ТТК
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,81	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	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231
Хачапури 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
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	38,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19
Итого за день	860	56,10	71	222,22	1 718	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Тедфели Миг-Бол	100	9,5	0	13,83	119	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,46	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	0,19	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	330/1		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63	2,1			0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		фирм		
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580	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																				
Полдник																				
Мирра кабановая	60	0,70	0	3,70	20	0,1					0,30		1,00					0,10		
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,94	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02		
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,34	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	75		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	2,9			0,01		8,05	5,24	9,76	0,89	36,66			ТТК		
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241		
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	712	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,62	195,51	0,16	0,09		
Утра																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2		38		
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01	231		
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76		0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01	406		
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	29,4	0,02			
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1 661	0,78	61,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Блинчики	150	7,8	6	44,59	282	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм
Молоко скученное	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимонном	200	0,1	0,02	5,06	21		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	525	10,29	9	80,93	434	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
Обед																				
Супцы порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,08	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,60	0,10		
Суп-паша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100														22/2	Фирм
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,1	0	5,0	37														261	2022
Приник	50	3,0	2	36,6	183															
Итого за Обед	835	28	29	108,80	766	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
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	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	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1790	53,71	53	260,19	1688	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,51	254,69	666,39	20,73	1625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	туры	рецептур	
Завтрак																					
Каша жидкая молочная из риса и пшени	210	6,89	11	40,75	280	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	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	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	
Преник	50	2,95	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5					
Чай с молоком стущеным	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Итого за Завтрак	500	17,86	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	286,03	4,46	1 083,46	98,5	0,07	10,23			
Обед																					
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					0,1	32	2022
Рассольник ленинградский	200	2,42	4	13,45	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	66,48	286,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022	
Бигочки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125																
Итого за Обед	785	23,65	20	131,50	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	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	14	6	14	2,6	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	
Слойка с конфитером	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,61	0,02			ТТК	фирм	
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	1685	45,64	54	288,64	1713	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ 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		І, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Макаронь с сыром	180	10,96	9	36,1	271	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	138	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	680	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	285,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05						15,60		41	2016
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	263,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				ТТК	Форм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				33011	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110															236	2022
Итого за Обед	742,5	25,30	29	114,72	797	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 885,74	214,56	0,1	21,4			
Полдник																					
Сок индивидуальной упаковки	200			20,2	88	0,02				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	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	79,07	31,71	0,01			410	2015
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1782,5	49,87	51	309,96	1 880	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	216,34	755,21	21,06	3 195,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества					№ 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	І, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Напитки с соусом	100	11,08	9	12,8	138	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	
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01	3,5		0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимонном	200	0,6	0	10,0	39		0,01				0,02	0,02	0,11	0,16					262	
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,65	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00						0,10	
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39	
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			ТТК	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19															
Итого за Обед	752,5	26,09	38	125,59	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,64	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	2,6	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	
Хачапури 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		533	
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	705,31	35,35	0,02		4,19	
Итого за день	1727,5	61,76	68	278,6	1 920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 246,73	331,66	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепт, Сборник				
		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	туры	рецептур
Завтрак																				
Каша жидкая, геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022	
Булгур с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04			3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5		231	2022	
Какао с молоком гущеным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			111	фирм	
Итого за Завтрак	590	16,69	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01			
Обед																				
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40				32	2022	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	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	74	2022
Котлета Рыбик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	0,1		20,8	0,08		21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	111	фирм
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9		208	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022
Итого за Обед	815	23,2	27	111,40	771	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																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	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	
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	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	76,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1835	46,05	51	258,34	1 665	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		Энерге тм-	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 082,19	7 711,05	180,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	208,22	771,11	18,07	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 "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Лапшиной, 2004г.