

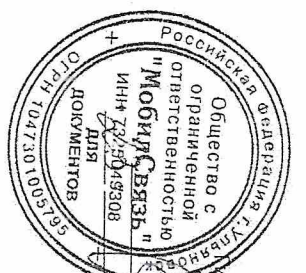


Директор МОУ СОШ №15
 Школы №15
 Беленко В.С.
 20.04.17 г.

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

1 День, 1 неделя

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ 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			Л, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Овсянка (Слож. структура)(повысил)	140	10,139	11	58,04	373	0,071	1,37	53,17	0,17	0,16	1,413	30,95	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Форм	
Сыр	60	0,15	0	19,40	74	0,36	7,29	150,4	1,55	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,75	9			ТТК	Форм	
Чай с лимонком	300	0,1	1	17,4	73	0,01	0,14	57,5	0,12	0,1	176	7	100	0,1	17,1			2,9	2,1	Форм	
Итого за завтрак	540	11,03	11	96,86	577	0,451	97,41	261,22	2,21	0,31	465,37	93,59	409,59	5,31	784,33	58,02	0,03	2,91		Форм	
Обед																					
Суп овощной	30	0,24	0	0,74	4	0,031	1,36	0,29	0,28	0,37	20,98	11,74	52,6	1,01	91,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Форм	
Цыпленок вар с картошкой	100	7,12	4	7,03	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,34	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	Форм	
Картофель вар с маслом	100	1,63	38	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,13	0,06	21,7	27,89	41,01	0,7	81,01	84,6	0,01		ТТК	Форм	
Рис отварной	150	3,6	4,07	38,28	105	0,07					61,6	7,01	3,19	1,48	56,37	2,97			203	Форм	
Хлеб пшеничный	40	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					202,2	Форм
Хлеб ржаной	15	4,3	1	27,1	128																Форм
Чай с лимонком (следующим сахар)	200	0,1	0	9,8	13																Форм
Итого за Обед	765	17,27	19	108,79	723	0,338	2,36	41,34	0,43	0,16	68,73	69,87	306,12	5,28	452,98	180,23	0,07	10,3		Форм	
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			30,2	88	0,02															Форм
Молоко 1лфт	130	0,57	1	12,74	61	0,04	13				30,8	11,7	14,3	2,8	240	21	0,01		231	Форм	
Хлебцы с сыром	100	14,29	14	37,57	339	0,1	114,84		0,16	0,16	372,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,78	0,01	4,19	533	Форм	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,48	461	0,16	134,84		0,16	0,16	307,34	31,17	380,87	6,77	701,71	35,33	0,01	4,19		Форм	
Итого за День	1745	43,08	49	276,11	1770	0,97	533,7	417,4	3,2	1,38	841,24	202,63	914,58	17,56	1931,02	270,6	0,12	17,4		Форм	



"Утверждаю"
 Минеральный директор
 ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
 Беленко В.С.
 20.04.17 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Sg, мг					
																			В2, мг	В6, мг	В12, мкг		
Печенье	40	3,03	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			
Бутерброд с мясом колбасно-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,56	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,04	4	2022			
Каша жидкая молочная пшеница	230	7,32	7,6	17,4	246	0,01		4	0,02	0,02	9,2	5,6	16,8	0,04	56,4		0,01	0,01	1,8	2022			
Чай с мятой сушеный	230	1,4	1,4	1,4	7		0,1		0,01	0,01	5,1	4,4	8,24	0,02	2,2				ТТК	фирм			
Итого за Завтрак	505	15,1	17	59,66	566	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1040,79	99,28	0,11	0,01					
Салат из квашеной капусты	30	0,3	1	2,8	24														3,3	2022			
Суп-пюре на курином бульоне с курочкой	200	2,6	4	12,6	94	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,57	80,74	0,01	19,39	2,22	2022			
Зрала Любимая	110	9,92	20	13,91	275	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	108,14	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	53,04	2,18			91	2022			
Хлеб пшеничный	65	4,19	0,78	27,18	139																		
Хлеб пшеничный	40	1,3	0,13	9,38	46																		
Чай	70	0,3	0	1,7	7																		
Итого за Обед	773	21,18	30	97,66	744	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	489,57	183,5	0,02	19,4		2022			
Суп в яблочный соус с говядиной	200	0,2		2,2	88																		
Булочки 1 шт	1,0	0,2	1	1,24	61	0,04	1,3			0,01	20,8	11,7	14,3	2,16	36,14	2,6			2,3	2022			
Сливки 10% жирности	60	0,6	12	6,6	715		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	фирм			
Итого за Полдник	360	4,13	13	56,16	384	0,08	13	2,4		0,05	33,54	30,01	31,18	5,7	604,21	4,52			0,01				
Итого за День	1870	41,41	60	241,82	1104	0,61	45,7	78,2	0,72	0,34	186,2	134,41	580,94	15,18	2114,51	287,4	0,14	19,41					

3 день, 1 неделя

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витаминизация										№ рецептур	Сборник рецептур																
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Затраты		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	
							В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	K			I	F	Se													
Печенье	40	3,00	4	36,01	169	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 "Мернок" 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				ТТК	Фирм														
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				ТТК	Фирм														
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			ТТК	Фирм														
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74														ТТК	Фирм														
Итого за Завтрак	512,5	20,13	11	119,86	579	0,19	31,05	1,49	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	806,62	49,4	0,03	16,76																
Обед																																		
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,61	11,05	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм														
Суп гороховый	260	1,10	7	19,45	139	0,16	18,11	2,14	0,46	0,16	64,3	79,88	26,79	3,6	573,97	164,43	0,02	17,03	ТТК	Фирм														
Соус "Андрейко"	90	8,7	10,7	4,45	197	0,1			0,01	0,25	4,4	8,24	0,87	25,25	1,34				ТТК	Фирм														
Каша гречневая раз. выжатая	150	8,32	4,99	46,66	205	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,16	3,16	1,34				ТТК	Фирм														
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТТК	Фирм														
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63														ТТК	Фирм														
Компот из 1. урсдйуствя	200	0,18	0	11,83	69														ТТК	Фирм														
Итого за Обед	722,5	28,49	25	118,4	778	0,37	38,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,04	17,1																
Полдник																																		
Сок из инжир/дульневой лимонки	200			20,2	68	0,02			0,02	14	14	14	2,8	249	2				ТТК	Фирм														
Фрукт 1 шт	140	2,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,34	1,15	0,01			ТТК	Фирм														
Выгулка с конструктором	100	5,71	6	44,47	263	0,03			0,11	14,88	9,03	54,4	0,44	70,67	31,71	0,01			ТТК	Фирм														
Итого за Полдник	440	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,30	0,11	0,09	50,73	30,83	80,8	5,76	489,32	34,86	0,02																	
Итого за день	1665	55,90	42	313,81	1 760	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 505,03	336,07	0,14	33,86																

Присим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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									
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Котлетки "Умид" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	Завтрак																				ТТК	фирм
Перлогто	150	4,91	4	37,15	200	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2	2,18	5	фирм									
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	0,04	13	0,02	0,03	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33											
Чай с молоком студеный	200	1,64	2	12,52	72						20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	ТТК	фирм								
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	365,67	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21									
						Обед																				ТТК	фирм
Салат из мелкоочиненной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,56	69	0,19	28,35	25,37	0,22	0,46	11,33	32,91	92,29	1,95	185,03	75,45	0,04	0,07	ТТК	фирм							
Суп картофельный с рыбой	200	3,34	4	15,18	111	0,4	48,54	9,9	0,06	1,1	61,81	7,5,8	2,94,16	3,77	150,77	13,5,86	0,09	0,01	ТТК	фирм							
Ауу "Тат-Туй"	40	1,5,38	28,9	31,09	4,96	0,72	0,24	3,03			3,34	3,73	20,88	1,48	7,2	1,34			ТТК	фирм							
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,33	13,55	63	0,04	0,04				4,32	6,16	20,88	0,96	37,64	1,34			ТТК	фирм							
Чай с пониженым содержанием сахара	100	0,10	0	5,14	19			0,01			0,0	0,0	0,11	8,16	0,16												
Итого за Обед	732,5	27,82	31	75,92	674	1,36	72,21	57,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,46	8,16	227,58	210,35	0,13	0,08									
						Полдник																				ТТК	фирм
Сек в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	67	0,04	1,1				14	8	14	2,38	240	2	0,01	2,11	2022								
Йогурт 1 лит	100	14,49	14	37,52	399	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	2003								
Хачапури с сыром	400	15,01	13	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	34,17	338,87	6,77	703,31	35,36	0,07	4,19									
Итого за Полдник	400	15,01	13	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	34,17	338,87	6,77	703,31	35,36	0,07	4,19									
Итого за День	1100	53,16	74	223,91	1710	1,71	101,13	500,69	3,41	2,44	684,89	208,12	977,18	22,22	3630,77	305,76	0,16	6,40									

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Тестерли Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119	0,051	5,4	0,46	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	116,53	20,68	6,71	ТТК	Фирма					
Каша гречневая с маслом	190	11,30	6	59,10	324	0,1	7,08	0,08	0,03	21,21	9,6	54,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирма					
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04	2,1	0,01	0,01	7,25	5	9,24	0,87	33,4				Фирма						
Напиток на шиповнике	200	0,24	0	19,49	74	0,04			0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79									
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	105,0	580	0,2	8,5	21,91	0,26	44,99	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72							
Обед																								
Салат из свежих овощей	30	0,44	2	3,29	29	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	48,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022					
Суп на овощной со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	0,13	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022					
Пирог картофельный	240	12,16	20	40,77	472	0,18	33,46	0,33	0,14	52,41	40,94	104,29	1,17	844,29	75,91	0,04		ТТК	Фирма					
Хлеб ржаной	22,5	2,15	0,39	13,55	63	0,04	2,9	0,01	0,01	8,05	9,4	9,78	0,89	36,66										
Компот из сухофруктов	200	1,67	43	18,39	43	0,04	4,37	0,01	0,01	4,14	4,37	29,01	0,92	31,38	1,29			241	2022					
Итого за Обед	702,5	17,30	30	81,1	722	0,44	67,08	0,81	0,41	140,42	108,62	347,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09							
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			29,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	7			231	2022					
Груша 1 шт	130	0,49		11,84	52	0,02	5,75		0,01	21,45	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		468	2015					
Пирожок с капустой	100	5,7	5	34,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,9	7,51	45,69	0,46	56,47	26,25	0,01								
Итого за Полдник	430	6,19	5	74,13	369	0,12	5,75	10,76	0,1	48,38	23,31	78,01	5,16	476,72	29,4	0,02								
Итого за День	1653,00	46,67	50	282,23	1671	0,76	81,31	34,48	0,77	232,83	176,42	684,62	16,79	2229,1	382,83	0,19	6,81							

1 декабрь, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминный состав												№ рецептур	Сборщик 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	Л, мг	Г, мг			Se, мг
Блинчики	150	7.8	6	44.59	262	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	ТК	фирм
Морозко ступенное	25	1.89	2	13.86	79	0.04		26.68	0.1	0.03	11.48	27.42	84.38	0.6	55.31	60.76	0.01	4.33	ТК	фирм
Фрукт	140	0.60	0.6	17.40	73	0.01	1		0.01	0.01	2.1	4.9	6.2	0.07	3.9		0.01	4.19	ТК	фирм
Чай с лимонком	200	0.1	0.0	5.05	21	0.1			0.01	0.01	5.2	4.4	8.34	0.82	25.25		0.01	4.19	ТК	фирм
Итого за Завтрак	525	10.29	9	80.93	434	0.19	16.48	28.3	0.22	0.14	60.53	67.52	195.73	5.82	614.11	101.24	0.02	4.33		
Огурец соленый	30	0.24	0	0.74	4														2.72	фирм
Суп-пюре на курином бульоне с кружочек	200	1.12	4	11.73	100														1.14	фирм
Горбуца по-восточному с маслом и соусом	240	16.25	21	14.96	208	0.31		21	0.08	0.15	20.47	138.64	209.06	4.9	284.1	60.48	0.01	0.01	ТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4.29	0.78	27.11	126	0.05				0.02	4.68	4.94	22.62	1.04	38.36	1.46				
Хлеб пшеничный	20	1.3	0	9.4	45						0.02	0.02	0.11		0.16					261
Чай	200	0.1	0	1.0	37															
Пар-чиз	50	3.0	2	40.6	183															
Итого за Обед	605	28	29	104.47	703	1.16	0.38	24.41	0.08	1.39	27.77	149	231.79	8.14	307.22	61.94	0.01	0.01		
Пельмени	200	0.02			88						14	8	14	2.8	240	2			3.31	фирм
Сельдь 1 шт	130	0.52	1	11.74	61	0.04	13		0.02	0.02	36.8	11.7	14.31	2.86	56.14	2.6	0.01		3.31	фирм
Хлебцы с сыром	100	14.49	14	17.82	3.9	0.1	3.3	114.84	0.56	0.16	27.34	1.47	210.37	1.13	161.91	30.75	0.01	4.19	ТК	фирм
Итого за Полдник	430	15.01	16	19.46	488	0.16	13.27	114.84	0.56	0.21	60.74	31.77	238.87	6.77	703.31	35.35	0.02	4.19		
Итого за день	1760	53.45	52	249.81	1.685	1.51	30.06	167.56	0.86	1.74	401.3	294.63	640.39	20.73	1.625.04	198.53	0.05	8.53		

3 День, 2 недели

Присоед. лиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Са, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Сg, мг	
Макаронные с сыром	180	10,56	9	36,1	271	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	144,54	2,3	289,51	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	63,01	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				231	2022	
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06			0,03	0,03	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44	0,01				
Чай	200	0,02	0	9,79	34	0,04	1,3		0,04	0,04	30,8	11,7	14,5	1,86	30,14	2,8	0,01				
Итого за Завтрак	610	17,40	16	118,72	630	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	285,05	7,97	821,98	189,38	0,03	19,39			
Обед																					
Салат из моркови и свёкла	30	1,1	7	10,06	103	0,09	19,81	0,3	0,38	0,28	44,4	24,34	40,94	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	4	10,58	91	0,17	45,06	1,86	0,57	0,28	48,77	74,82	281,24	4,74	1453,33	120,88	0,07	21,33	42	2022	
Котлетки с соусом	100	11,48	13,17	13,5	274	0,35	2,2		0,21	0,21	4,3	1,88	4,4	0,11	47,8	0,88			118	Финля	
Каша гречневая вар. с мясным	140	8,83	4,2	46,28	267	0,05			0,02	0,02	4,08	5,13	29,49	1,08	36,72	1,51			330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,88	0,16	18,61	5,78				236	2022
Компот из свежих яблов	200	0,39	0	28,30	110																
Итого за Обед	712,5	26,04	36	122,25	887	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	108,28	108,71	375,76	7,73	1888,74	214,56	0,1	21,4			
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		11,85	52	0,02	5,75		0,03		21,85	13,8	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01		231	2022	
Запущка с кондитерским	100	5,71	6	44,47	213	0,08	11,56		0,24		14,88	9,03	44,4	0,16	70,07	31,71	0,01		410	2015	
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	483	0,13	5,75		0,11	0,03	50,73	30,13	68,8	3,76	408,12	34,86	0,02				
Итого за День	175,5	50,61	47	317,49	1370	0,63	91,13	57,2	1,35	1,02	236,1	218,34	758,27	21,08	3199,04	418,8	0,15	40,79			

4 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Еg, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Сg, мг
Напитки с соусом	100	11,08	9	12,8	138	Завтрак										21	2016			
Картофельное пюре	160	3,4	4,07	25,2	141	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
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,01	0,01	3,5	0,01	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01	0,21	91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04	2,1	0,01	0,01	0,01	7,15	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,87	262	2022	
Чай с лимонком	200	0,6	0	10,0	33	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11
Итого за Завтрак	245	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,34	176,85	421,73	7,23	459,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1	3,29	27	0,19	23,36	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 фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,05	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,96	133,01	2,12	233,16	33,35	0,01	0,01	87	2016
Плов с мясом	140	17,44	13	71,56	675	0,1	20,8	0,38	0,38	0,31	21,1	9,63	52,17	1,29	71,04	103,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	3,5	0,22	0,23	1,35	63	0,06	3,2	0,02	0,02	0,02	3,29	1,44	4,6	0,08	14,82	0,04	0,08	ТТК	Форм	
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,13	9,38	45	0,04	2,1	0,01	0,01	0,01	7,15	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,87	262	2022	
Чай с лимонным желе	200	0,08	0,02	4,95	19	0,41	33,3	46,82	0,52	0,53	73,56	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Итого за Обед	722,5	25,85	40	128,18	951	0,41	33,3	46,82	0,52	0,53	73,56	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	0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022
Рисово 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		533	2003
Ханчурри 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	0,16	0,16	307,14	31,17	238,87	4,77	703,31	55,55	0,02	4,19		
Итого за День	1187,5	61,52	69	276,2	1 977	1	50,74	220,37	1,27	1,19	721,3	287,89	1177,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4		

Присоединение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	Д, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг								
Каша жидкая геркулесовая	200	6,28	0,1	23,91	221	0,1	2,21	23,91	0,01	0,13	21,26	20,16	126,79	1,4	171,58	23,14	0,06	0,01	136	2022							
Булгур с сыром	40	6,38	5	9,38	115	0,18	25,96	25,91	0,03	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,04	3	2022							
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,2	3	0,25	72,5	0,5	0,02	0,02	211	2022							
Кефир с мятой	200	1,1	3,14	19,94	116	0,1	0,1	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,32	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01	136	2022							
Итого за Завтрак	590	16,19	18	75,82	522	0,36	34,63	52,24	0,36	0,33	112,22	78,54	306,32	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01	372	2022							
Салат из овощей с сыром	30	1,72	3	3,45	44	0,09	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	30,19	61,24	1,31	282,76	74,4	0,02	0,07	74	2022							
Суп картофельный с крутой соевый	200	1,9	5	12,32	37	0,13	1,3	32,56	0,28	0,19	32,49	37,84	214,34	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022							
Котлета Рыбная с соусом	100	9,49	18	12,91	246	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	208	2022							
Картофель отварной	150	3,02	3,86	26,61	152	0,06	0,06	6,12	0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9	0,02	0,02	261	2022							
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,75	10	0,03	0,03	4,4	0,01	0,01	4,4	6,0	17	0,4	26,2	0,72	0,02	0,02	261	2022							
Хлеб ржаной	200	6,3	0	27,11	137	0,43	26,22	63,65	0,38	0,67	123,69	81,94	374,03	8,73	879,73	223,67	0,13	0,1	261	2022							
Итого за Обед	785	24,1	30	110,95	741	0,43	26,22	63,65	0,38	0,67	123,69	81,94	374,03	8,73	879,73	223,67	0,13	0,1	261	2022							
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022							
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		405	2015							
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	0,08	10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01										
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	391	0,12	5,75	10,76	0,1	0,04	46,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02										
Итого за День	1305	41,12	53	257,89	1183	0,91	61,62	126,65	0,7	1,03	284,22	191,79	763,24	19,02	2475,90	389,1	0,25	0,11									

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергия ккал	В1, мг	С, мг	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры	Углевода	Клетчатка				А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг	
Итого за весь период	439,18	593	2 711,74	174,03	1 662,7	9,7	64 408	1 726,04	14,08	12,71	3 833,42	2 082,19	7 711,05	1 501,6	2 454,57	3 202,47	1,44	175,13	
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,05	166,27	199,1	0,97	6341	172,5	1,41	1,27	383,34	201,22	771,11	130,7	245,46	320,25	0,14	17,51	

Нормативная документация:

СанПиН 2.9/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

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