

"Солдатово"
 Детский учебно-образовательный центр
 Директор МБОУ СОШ № 8
 А.В. Башукова
 19.12.2023 г.
 ДОКУМЕНТОВ
 Средняя школа № 8 - «А» п.п.в. Арслановский район Республики Татарстан

"утверждаю"
 (В.БИЛЕНКО)
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
 20
 ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
 Ответственность
 Юридический отдел
 ИНН 7325049708
 ОГРН 10473391561500169

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

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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,11	13	3	0,07	3,53	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			290,0	2015		
45/45	150	6,77	5	39,62	0,31		21	0,08	20,47	139,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302,0	2015		
Каша гречневая рассычатая	215	0,2		16,03		0,1		0,01	9,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376,0	2015			
Чай с сахаром 200/15	37	2,78	1	19,02	0,06			0,02	9,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		ТУ 10.71.1	2015			
Батончик к чаю	130	0,63	1	12,74	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01		338,0	2015		
Фрукт	622	25,38	21	89,41	0,48	16,63	21,1	0,33	73,68	194,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01				
Итого за Завтрак																				
Суп картофельный с горохом тушеным	250	5,94	5	19,34	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,04	0,01	102	2015		
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,85	1,45	200,87	21,87	0,03	0,03	177	2015		
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	0,1	20,8	0,06	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	308	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,031		0,1		0,01	6,26	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Хлеб ржаной	40	2,64		13,96	0,07		7,2	0,03	7,6	34,8	28,05	0,86	43,23	2,24		кост 2077-				
Батончик к чаю	33	2,48	1	16,96	0,05			0,02	7,26	10,88	28,05	0,86	43,23	1,19		ТУ 10.71.1				
Итого за Обед	788	30,59	32	103,1	0,56	11,97	21,6	0,36	92,39	98,21	341,05	8,63	860,15	199,56	0,07	0,01				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02		8	0,02	14		14	2,8	240	2		ТУ				
Фрукт	130	0,52	1	12,74	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015		
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,98	0,07		29	0,26	35,68	8,8	58,46	0,83	62,55	240,58	0,04					
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	0,13	13	29	0,26	70,49	28,3	86,76	1,49	663,95	245,16	0,02					
Итого за день	1760	62,09	58	280,33	1,17	41,8	71,7	1,06	237,23	288,63	807,11	23,84	2272,33	583,75	0,11	0,02				

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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Котлета рыбная "Филейная"	90	11,1	8	9,91	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	38,56	34,34	183,52	0,5	265,94	111,41		ТТК	2015		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	89,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Батон к чаю	24	1,8	1	12,34	0,04			0,01	5,26	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86		ТУ 10.71.1				
Фрукт	130	0,52	1	12,74	0,04	13		0,03	20,6	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01		338	2015		
Итого за Завтрак	609	5,63	15	72,1	0,31	40,28	34,58	0,23	119,1	91,5	294,69	5,03	1441,32	190,18	0,05					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	6,96	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		
Плов со свининой	200	15,3	35	38,86	0,11	3,57	2,09	0,55	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	0,02	885	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015			
Хлеб ржаной	47	3,1	1	15,7	0,08			0,04	6,46	8,98	40,89	1,88	63,92	2,63		ГОСТ 2077-				
Итого за Обед	712	20,47	40	78,55	0,28	32,97	2,38	0,65	93,9	88,19	333,97	7,23	796,68	206,94	0,04	0,09				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02		8	0,02	14		14	2,8	240	2		ТУ				
Фрукт	180	0,46		11,85	0,02	5,75		0,03	18,4	13,8	16,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015		
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	0,01		0,29	0,05	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46						
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	36,83	5,14	422,93	5,61	0,01					

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Sc, мг	
																					В12, мг
Каша гречневая мол. жидкая 1503	153	4,61	5	29,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	69,58	28,07	115,16	0,67	142,85	38,92	0,91		175	Питт	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015
Батон йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	3,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1		2015
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,53			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01					2015
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,76		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338		2015
Итого за Завтрак	600	11,65	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	59,58	174,08	4,54	395,89	38,41	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с яйцом-суррог 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,84	78,04	0,08	0,07	87		2015
Жаркое поросняшное 24/17/6р (говяд.)	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1206,88	105,45	0,07	0,01	ТТК		2015
Обжарка картофельная	25	0,68		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71		2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		25,1	108	0,01	2,2		0,01	0,01	1,98	4,4	4,4	0,11	47,88	0,88			343		2015
Хлеб ржаной	53	3,5	1	17,7	92	0,1			0,04		9,54	10,07	46,11	2,12	72,08	2,97					2015
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			9,02	9,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901		2015
Итого за Обед	768	22,12	17	87,39	700	0,98	79,86	30,55	0,27	0,77	97,82	122,45	392,56	6,59	2237,24	189,54	0,16	0,06			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2			ТУ		2015
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03		20,8	11,7	14,31	2,86	361,4	2,6	0,01		338		2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		2015
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0	0,05	35,54	20,01	16,88	5,7	804,21	4,62	0,01	0,01			
Итого за день	1758	37,9	45	232,41	1680	0,9	99,59	59	0,35	1	258,36	201,04	593,5	16,83	3237,44	233,57	0,16	0,06			

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Sc, мг	
																					В12, мг
Шницель из свиных рубленых	100	11,08	29	12,4	354	0,07	0,46	0,1	0,11	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			17,08		2015
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,06	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		909		2015
Овощи консервированные	25	0,44		1,52	10	0,02	10		0,02		5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71		2015
Чай с сахаром 200/15	216	0,2		15,03	61		0,1		0,01		5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015
Батон йодированный	44	3,3	1	22,62	115	0,07			0,02	0,02	9,66	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58			ТУ 10.71.1		2015
Итого за Завтрак	534	21,13	35	91,79	767	0,26	10,1	20,87	0,54	0,18	53,28	84,42	243,63	5,42	498,73	125,72	0,09	0,10			
Обед																					
Рассольник Пивневарочий с перловой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06	0,4	0,4	28,05	26,89	73,87	1,48	482,23	84,4	0,88	0,00	96		2015
Гуляш из телятины 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,93	22,18	0,13	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290		2015
Каша гречневая рассычатая	150	8,77	6	35,82	248	0,31	24,8	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,04	0,00	302		2015
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2			369		2015
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,93	73	0,08			0,03		7,56	7,98	38,54	1,88	57,12	2,35			ГОСТ 2071-		2015
Итого за Обед	742	28,36	28	93,98	743	0,65	19,48	44,25	0,08	0,73	84,36	201,2	473,36	12,33	1306,26	169,85	0,04	0,00			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2			ТУ		2015
Фрукт	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		338		2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	34,88	278	0,07	28		0,28	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,68	0,01				2015
Итого за Полдник	380	6,12	5	67,82	425	0,13	13	28	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,48	663,95	242,88	0,02	0,02			
Итого за день	1656	55,61	68	273,59	1935	1,04	42,58	94,12	0,88	1,03	208,7	283,92	803,75	24,24	2468,84	558,15	0,07	0,20			

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Sc, мг	
																					В12, мг
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2			ТУ		2015
Фрукт	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		338		2015
Выпечное изделие	50	5,6	4	34,88	278	0,07	28		0,28	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,68	0,01				2015
Итого за Полдник	380	6,12	5	67,82	425	0,13	13	28	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,48	663,95	242,88	0,02	0,02			
Итого за день	1656	55,61	68	273,59	1935	1,04	42,58	94,12	0,88	1,03	208,7	283,92	803,75	24,24	2468,84	558,15	0,07	0,20			

Продукт	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборные рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мкг	В1, мкг			В2, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	Мg, мкг	K, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Биточки масляной "Солнечный"	100	13,22	21	13,22	0,8	1,02	0,28	0,11	14,24	18,73	129,85	1,45	200,87	21,57	0,03	10,23	ТТК	2015	
Капсулы с сахаром	150	3,31	5	22,08	25,91	25,98	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	ТТК	2015	
Сладости соевые	30	0,17		0,6	4,5				10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01	71	ТТК	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	0,1	0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	ТТК	2015	
Батон подорожаный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			8,6	9,9	25,5	0,6	30,3	1,08		ТУ 10.71.1			
Итого за Завтрак	525	16,15	27	66,35	586	27,08	0,37	0,29	64,65	68,17	280,82	4,51	1088,16	98,06	0,08	10,23			
Обед																			
Борщ из свеклы с едл. курой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	15,64	0,25	0,33	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	32	ТТК	2015
Тертая морковь с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	2,53	0,1	0,36	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,97	ТТК	2015	
Рис отварной	160	3,85	5	40,17	224	20,88	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	ТТК	2015	
Чай с лимоном с сахаром 200/10	210	0,2	1	10,03	41	0,1			5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	ТТК	2015	
Хлеб ржаной	25	1,68		8,35	44				4,5	4,75	21,75	1	34	1,4		ГОСТ 2077-			
Выпечное изделие	16	1,67	6	11,32	103				3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78		ТТК			
Итого за Обед	733	20,88	36	89,78	772	18,27	0,4	0,4	75,5	76,46	312,19	5,21	656,84	176,98	0,05	14,82			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88				14	6	14	2,8	240	2,00		ТУ			
Фрукт	160	0,46		11,85	52	5,75			21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	338	ТТК	2015	
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,28	0,05	9,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46					
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	5,75	0,28	0,05	36,81	22,42	35,83	2,84	422,93	5,61	0,01				
Итого за день	1868	48,59	65	238,68	1750	51,1	0,74	0,74	186,96	165,05	628,84	12,56	2185,93	280,65	0,14	23,85			

1 день, 2 недели

Продукт	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборные рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мкг	В1, мкг			В2, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	Мg, мкг	K, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	1,13	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	18,31	280,00	2015	
Каша гречневая рассычатая	150	8,77	6	39,62	248	21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302,00	2015	
Овощи консервированные	20	0,44		1,52	10	0,07			5,8	10,4	8	0,4	115	0,8		71,00	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	81	0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376,00	2015		
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102				8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4		ТУ 10.71.1			
Итого за Завтрак	524	23,68	36	76,22	743	11,13	0,6	0,32	59,79	182,82	412,90	8,2	744,95	142,02	0,02	19,40			
Обед																			
Суп картофельный с мясом, курой 250/10	280	7,04	4	20,88	146	23,59	26,34	0,48	33,81	35,31	118,19	1,97	710,83	77,22	0,05	0,07	87	ТТК	2015
Тертая морковь с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	2,53	0,1	0,36	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,97	ТТК	2015	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	20,88	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	ТТК	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	81	0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	ТТК	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	78				8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52		ГОСТ 2077-			
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52				4,4	5,8	17	0,4	26,2	0,72		ТУ 10.71.1			
Итого за Обед	810	24,58	34	110,4	841	26,12	0,46	0,87	76,9	102,42	389,69	7,5	1112,67	182,48	0,07	13,04			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88				14	6	14	2,8	240	2		ТУ			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	13			20,8	11,7	14,3	2,85	381,4	2,6	0,01	338	ТТК	2015	
Выпечное изделие	50	5,8	4	54,88	276	0,07	0,26	0,07	35,88	8,6	59,46	0,83	62,85	240,88	0,01				
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	13	0,26	0,12	28,3	86,76	86,76	3,49	683,95	245,18	0,02				
Итого за день	1714	54,18	75	274,44	2069	50,25	1,32	1,11	207,15	313,64	869,44	23,19	2521,57	589,88	0,11	33,04			

2 день, 2 недели

Продукт	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ рецептур	Сборные рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мкг	В1, мкг			В2, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	Мg, мкг	K, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Шницель из свиного рубленого мяса	100	11,08	29	12,4	354	0,07	0,46	0,1	11,54	19,05	137,02	2,1	228,8	23,2	0,01	12,08	ТТК	2015	
Мясорыбное пюре	150	6,31	5	40,22	227	0,1	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	ТТК	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	81	0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	ТТК	2015	
Батон подорожаный	25	1,68	1	12,85	66	0,04			5,5	8,25	21,25	0,5	32,76	0,9		ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111				0,02	0,02	0,11		0,16			ГОСТ 24901			
Итого за Обед	510	20,57	42	92,4	819	0,1	0,54	0,15	43,52	42,17	219,69	2,64	368	123,34	0,01	11,60			
Полдник																			
Рассольник Ленинградский с перловой, курой 200/10	210	5,13	2	13,63	96	13,56	0,88	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	ТТК	2015
Жареное картофельное с соусом сметанным 241/76/30р (говяд.)	230	10,55	5	34,94	227	0,34	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1351,68	107,45	0,07	0,01			

Продукт	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		На расчет туры	Сборник рецептов									
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, МКг	В2, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1											376	ГОСТ 2077-
Хлеб ржаной	30	1,00	10,02	52	0,06											1,68	ГОСТ 2077-
Батон изюмный	20	1,5	10,28	52	0,03											0,72	ТУ 10.71.1
Фрукт	130	0,52	12,74	61	0,04											2,6	338
Итого за Обед	635	19,68	96,64	551	0,58	6,04	0,05	0,63	111,34	349,88	8,27	2218,92	180,77	0,32	0,07		
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,2	89	0,02											2	ТУ
Фрукт	115	0,33	8,52	38	0,01	4,13										0,83	338
Выпечное изделие	50	8,1	50,5	252	0,01	0,29										2,46	
Итого за Полдник	365	0,33	79,22	378	0,04	4,13	0	0,04	14,96	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01		
Итого за день	1710	40,58	268,26	1748	0,83	82,22	28,44	0,59	169,82	171,24	600,11	15,3	2947,72	309,4	0,14	17,7	

3 день, 2 недели

Продукт	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		На расчет туры	Сборник рецептов									
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, МКг	В2, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	0,1	0,85	0,18	0,12	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01			175	2015
Чай с лимоном, сахарным перцем 200/15/5	220	0,25	15,18	63	2,1											377	2015
Батон изюмный	30	2,25	15,42	79	0,05											ТУ 10.71.1	
Кондитерское изделие	30	1,8	18	115	0,55											0,01	
Фрукт	160	0,46	11,85	52	0,02	5,75	13,8	0,03	18,4	2,3	176,25	1,15	0,01			338	2015
Итого за Запразд	600	9,43	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	127,16	56,87	171,31	3,88	395,72	36,16	0,02		
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	65,51	0,07	82	2015
Колбаса рубленая 100	100	19,34	23	2,21												ТТК	
Картофель тушеный	150	3,1	24,13	168	0,18	27,61	0,44	0,16	80,97	41,98	106,08	2,21	612,02	607,9	0,06	218	2004
Напиток неалкогольный ароматизированный	200	0,15	26,4	106	0,01	2,2										345	ГОСТ 2077-
Хлеб ржаной	32	2,11	10,69	56	0,08											ТУ 10.71.1	
Батон изюмный	20	1,5	10,28	52	0,03											0,72	
Итого за Обед	752	28,1	86,28	776	0,37	49,62	0,74	0,6	140,33	80,96	206,25	5,64	1261,82	696,8	0,08		
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,2	88	0,02											2	ТУ
Фрукт	130	0,52	12,74	61	0,04	13										0,83	338
Выпечное изделие	60	3,81	23,62	215		2,4										0,02	ТТК
Итого за Полдник	390	4,13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	804,21	4,82	0,01		
Итого за день	1742	41,66	229,94	1664	0,6	71,35	57,19	0,18	383,03	187,84	488,74	15,2	2261,75	740,58	0,11	0,08	

4 день, 2 недели

Продукт	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		На расчет туры	Сборник рецептов									
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг			Д, МКг	В2, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Пюре тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	0,1	3,53	0,12	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6	0,02	260	2015
Рис отварной	150	3,85	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	94,38	0,6	95,31	60,76	0,02	302	2016
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1											376	ГОСТ 2077-
Батон изюмный	19	1,43	9,77	50	0,03											0,68	ТУ 10.71.1
Фрукт	130	0,52	12,74	61	0,04	13										338	2015
Итого за Запразд	604	19,11	80,71	582	0,16	16,63	26,68	0,2	60,9	66,76	239,32	5,26	515,85	139,64	0,01		
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	8,96	94	0,09	29,4	0,29	0,38	42,63	20,89	46,24	1,39	360,35	73,8	0,02	86	2015
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	3,22	0,07	1,02	0,6	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,02	ТТК	
Мясорыбные оладьи	150	6,31	40,22	227	0,1	20,6	0,06	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	308	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1											376	ГОСТ 2077-
Хлеб ржаной	23	1,52	7,68	40	0,04											0,72	ТУ 10.71.1
Кондитерское изделие	20	1,1	11,9	111	0,01	0,01										1,29	ГОСТ 24901

Итого за Обед	758	24,22	37	67,01	818	0,3	30,52	21,9	0,38	0,55	66,48	68,06	257,52	5,8	628,96	196,9	0,06	10,31
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2		TV
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03		20,6	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01	538
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,28		35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01	2015
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,28		70,46	28,3	72,48	6,49	663,95	245,18	0,02	
Итого за день	1742	49,45	62	265,54	1825	0,61	60,15	77,58	0,62	0,87	197,84	153,12	569,3	17,65	1808,76	580,72	0,08	10,31

5 день, 2 недели

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, МКг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг		
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,58	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			171	
Картофельное пюре	150	3,31	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	76,51	0,04		312	
Овощи соленные	30	0,34	1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	64,6		0,01		71	
Чай с лимоном, сахарным песком 2007/15/5	220	0,25	15,18	63		2,1			0,01	7,25	6	9,34	0,87	33,4				377	
Батон водрузавакый	34	2,55	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22			TY, 10,71,1	
Выпечное изделие	18	1,67	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	19,61	5,78			TY	
Итого за Завтрак	542	19,22	77,17	565	0,33	29,28	41,83	0,24	0,27	119,73	86,14	328,87	3,94	1204,38	193,72	0,06			
Обед																			
Суп картофельный с горохом тушеным и укроп 2507/10	260	8,62	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	3,51	492,99	75,13	0,06		102	
Плов со свининой	220	13,05	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,69	142,06	0,02		285	
Омлет консервированный	20	0,66	2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	
Чай с сахаром 2007/15	215	0,2	15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Хлеб ржаной	54	3,56	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02			TY, 10,71,1	
Итого за Обед	769	26,09	100,68	756	0,43	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,21	1117,57	222,21	0,07		19,08	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV	
Фрукт	160	0,33	8,52	38	0,01	4,13			0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01		338	
Выпечное изделие	60	8,1	50,5	262	0,01		0,28		0,04	0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46				
Итого за Полдник	410	8,43	79,22	378	0,04	4,13	0,28	0	0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	6,29	0,01			
Итого за день	901	53,74	257,07	1728	0,8	62,86	44,32	0,64	0,95	254,15	229,05	768,58	18,64	2694,75	421,22	0,13		18,08	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, МКг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	478,66	598	2553,46	17948	8,19	640,69	630,66	5,8	9,31	2283,07	2175,54	6719,66	183,55	26039,61	4680,45	1,16	147,8
Среднее значение за период	47,9	59,8	255,3	1794,8	0,8	64,1	63,1	0,7	0,9	228,3	217,6	672,0	18,4	2604,0	468,0	0,1	14,8

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. Мовильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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