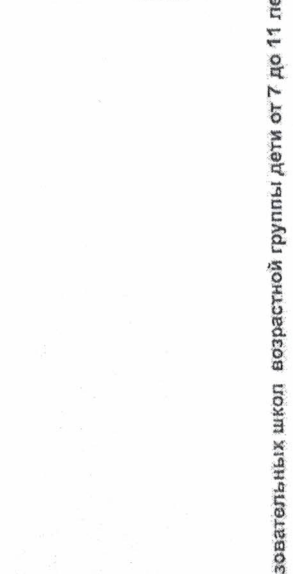


"Согласовано"
 Директор МОУ ОШ № 2 Арбагаулов
 20.12.2014 г.

"утверждаю"
 Ответственный директор
 ООО "БИЛСВЯЗЬ"
 Беленко В.С.
 20.12.14 г.



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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Оладья	105	8,19	8	43,53	260	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	СФДМ
Молоко стученное	25	1,80	2	13,88	79	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		2,9	231	2022
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,18	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43	0,07			0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48		2,9	262	2022
Итого за Завтрак	502	10,63	11	98,96	476	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	463,37	93,99	409,99	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Отулец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29		0,37	20,98	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	СФДМ
Щи по-уральски с крупой	200	2,43	5	7,38	83	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
Котлета Рыжик с соусом	120	9,67	18	14,5	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	88,01	84,6	0,01		ТТК	СФДМ
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	0,07			0,03	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,6	63															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,9	0	9,8	37														ТТК	СФДМ
Итого за Обед	752,5	19,47	27	93,63	690	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	305,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Полдник																				
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
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	1,12	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1694,5	45,11	54	262,95	1 654	0,98	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,98	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	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	Фирм
Бутерброд с маслом котичено-запеченым	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		2022
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	6,22	6,27	30,9	204	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		2022
Чай с молоком	215	1,6	1,69	13,01	71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				Фирм
Итого за Завтрак	500	15,6	17	89,60	611	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	98,28	0,11	0,01	
Обед																			
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24														33
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	91	0,05	1,13	1,49	0,52	0,12	19,85	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	62
Зразы "Любимик" с соусом	100	9,86	20	13,80	270	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	Фирм
Картофельное пюре	153	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63														
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,26	18,76	90														
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261
Итого за Обед	752,5	197,9	30	86,40	707	0,24	4,43	22,23	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			2022
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
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,06	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,06	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01		
Итого за день	1642,5	217,59	60	234,56	1 682	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	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. и-польза	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, инт	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Na, мг
Завтрак																			
Коллега "Умка" с соусом	120	8,5	4	7,66	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,16	Фирм	
Перлотто	150	4,91	4	37,15	0,06			0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			Фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		Фирм	
Чай с молоком отуценным	200	1,64	2	12,52														Фирм	
Итого за завтрак	502,5	17,15	10	70,88	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																			
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,59	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	665,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	Фирм
Азу "Атлетик"	240	15,38	26,9	31,09	0,72	0,34	3,06	1,1	1,1	2,34	3,78	1,98	1,98	7,2				ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			ТТК	Фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ТТК	Фирм
Итого за Обед	765	23,96	35	89,36	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	242	2				2022
Яблоко 1 шт	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		231	
Ханалури с сыром	100	14,49	14	37,52	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	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	860	56,12	60	230,72	1,71	101,13	500,89	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	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептов
	Жирьд, Углеводы, Белки, 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	So, мг			
	Жиры, г	Углеводы, г															Белки, г		
Завтрак																			
"Мил-Болит" с соусом	9,4	8	2,66	115	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68	6,71	ТТК	Форм	
Каша гречневая рассыпчатая	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	830/1	2016	
Хлеб ржаной	2,15	0,39	13,55	63		2,1		0,01		7,25	5	9,94	0,87	33,4					
Чай с сахаром	0,0	0	9,8	37	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		261	2022	
Итого за Завтрак	22,86	14	85,1	539	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																			
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	0,41	2	2,70	28	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022
Суп из борщевой со сметаной	3,2	4	13,59	95	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022
Паста Болоньезе	12,16	29	40,77	472	0,18	83,46	25,98	0,89	0,14	52,41	40,84	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04	ТТК	Форм	
Хлеб ржаной	4,30	0,78	27,10	126		2,9		0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Хлеб пшеничный	2,64	0,26	18,76	90					0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			261	2022
Чай	0,02	0	9,79	37	0,04								6,82	1,441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за Обед	22,76	36	112,7	849	0,44	87,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	337,11	6,82	1,441,82	195,51	0,16	0,09		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Грица 1 шт	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,9	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитуром	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	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	51,78	55	268,93	1757	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	689,62	16,79	2,249,1	352,53	0,19	6,81		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. в-во, 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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчики	160	9,3	7	53,51	314	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 стуженое	25	1,80	2	13,88	79	0,04	27,42	84,38	0,9	0,03	11,45	27,42	84,38	0,9	55,31	80,78			231	2022	
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1	2,1	0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				262	2022	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39	0,1	0,1	8,24	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за завтрак	525	15,11	22	92,91	629	0,19	16,48	26,3	0,22	0,14	66,89	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33			
Обед																					
Омлет соевый	30	0,24	0	0,74	4														ТТК	фирм	
Суп гороховый	200	6,10	7	19,16	162	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	162	2022		
Голубцы по-Ярославски	240	15,94	21	0,00	250	0,05	0,02	4,68	0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			302	2015		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,11							ТТК	фирм		
Хлеб пшеничный	20	1,2	0	9,4	45													261			
Чай	200	0,0	0	9,8	37																
Итого за Обед	722,5	26	28	52,62	561	1,16	0,38	24,41	0,68	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01			
Полдник																					
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	20,2	88	0,02	0,02	14	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022	
Хачапури с сыром	130	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	0,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	298,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	1677,5	55,89	65	215,99	1678	1,51	30,08	167,55	0,86	1,74	401,5	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 ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ф, мг	К, мг	К, мг	И, мг	Мг, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша молочная "Дружба"	190	4,74	6	25,09	174	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	6,68	8	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	767,29	75,31	0,04		3	2022			
Пряники	50	2,85	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5							
Хлеб пшеничный	200	1,32	0,13	9,38	45																		
Сыр размягченный	200	1,0	0,2	20,60	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Итого за Завтрак	500	18,59	14	103,00	603	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23					
Обед																							
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,76	2	2,56	34	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,68	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022			
Рапсовый ленинградский со сметаной	200	2,13	8	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	2022			
Биточки "Волжские" с соусом	100	10,2	9,13	9,33	159		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			81	2022			
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																		
Пряники	50	3,0	2	38,55	183																		
Чай с лимоном	200	0,1	0	10,03	39															262			
Итого за Обед	782,5	22,67	23	116,18	757	0,34	15,21	5,84	0,45	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				0,02	14	8		2,8	240	2							
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,83	20,8	11,7	14,3	2,80	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК				
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,63	0,01						
Итого за день	1672,5	43,39	50	275,74	1 724	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 563,77	331,76	0,13	27,34					

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Макаронны с сыром	6,67	5	29,3	166	0,06	1,13	1,43	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022
Печенье	4,50	6	46,0	253	0,05	0,49	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Хлеб пшеничный	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Фрукт	1	1	17,40	73	0,05				0,02	8,8	33,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022
Чай	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022
Итого за Завтрак	13,11	11	111,85	594	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	189,98	0,03	19,39		
Обед																			
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	0,3	2	3,51	30	0,09	19,81	0,3		0,38	44,4	24,34	50,85	1,54	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016
Борщ с капустой и картофелем	1,81	4	8,16	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,26	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "фуртик" с соусом	11,48	19,17	13,5	272	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,69	0,88			ТТК	Форм
Каша гречневая рассыпчатая	8,92	4,99	46,66	255	0,05				0,02	4,66	5,13	23,49	1,06	36,72	1,51			330/1	2016
Хлеб ржаной	2,15	0	13,55	63	0,03				0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК	Форм
Чай с пониженным содержанием сахара	0,02	0	9,79	37															
Итого за Обед	24,69	30	95,17	748	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 868,74	214,56	0,1	21,4		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	0,46	6	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	6,71	100	44,47	263	0,09				0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	34,71	0,01		410	2015
Итого за Полдник	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75			0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	488,32	37,66	0,02			
Итого за день	44,97	48	283,54	1 745	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,05	3 199,04	418,8	0,15	40,79		

4 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. к-т, чаская	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Нагетсы куриные с соусом	100	11,05	9	2,7	134	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	Фирм
Картофельное пюре	160	3,3	3,91	23,6	141	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1				7,25	5	9,34	0,87	39,4					
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
Итого за завтрак	512,5	18,44	13	59,17	422	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,84	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	2	2,60	28	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	21	2016
Суп фасолевый	220	2,79	6	17,9	134	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,88	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	210	15,35	29	65,99	591	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	179	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				8,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06				0,02	5,58	5,89	25,97	1,24	42,16	1,74			ТТК	Фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,06	0,021	5,20	20															
Итого за Обед	722,5	22,15	37	115,94	881	0,41	33,3	45,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,85	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	593	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	793,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за День	1665	55,60	66	245,9	1 790	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2 248,73	331,86	0,14	14,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
																				Энергия, ккал
Завтрак																				
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,99	7	27,6	198	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,56	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,73	1,37	757,29	75,91	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	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Чай с молоком ступенчатым	200	1,4	1,57	12,10	66	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				11К	Фирм
Печенье	20	1,5	1,56	15,37	84															
Итого за завтрак	590	16,11	15	81,87	537	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,62	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром, маслом растительным	30	0,78	2	2,56	32	0,09	24,94	10,28	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5	12,33	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 "рыбная" с соусом	100	11,45	19	13,38	272	0,1	20,8		0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	11К	Фирм
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135	0,05			0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай с лимонным соком, сахаром	200	0,1	0	4,95	19														11К	Фирм
Итого за обед	765	22,7	30	93,57	725	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	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,86	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	5,76	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1785	44,95	50	246,80	1 630	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,72	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	668,12	552	2 548,68	17 067	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,05	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Моргиной 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 2004 г.