



15

2022 г.

Согласовано
 Директор МОУ СОШ



Утверждено
 Директор
 ООО "МобилСвязь"
 Солнышкина О.И.
 15.02.2022

2022 г.

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

1 день, 1 недели

Примен. 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Овсянка	140	10,89	11	58,04	373,00	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	фирм					
Соев фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93	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	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	ТТК	2022					
Чай с лимонном	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07	0,07		0,02	0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			2,62	2022					
Итого за Завтрак	550	11,63	11	98,86	557,46	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91							
Обед																									
Овурь, порционные свежее	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104	0,11	17,80	14,60	31,4	0,52					ТТК	фирм					
Шу по-уэльски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78	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	70	2022					
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	267,14	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм					
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07			0,03		6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16										
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70																				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22														ТТК	фирм					
Итого за Обед	935	23,24	31	113,53	821,75	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	66,73	69,87	305,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022					
Халупури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00	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					
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488,00	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	36,35	0,02	4,19							
Итого за День	1915	49,88	57	282,85	1867,21	0,99	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 неделя

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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	В1	В2	В3	В6	В9	В12	С	Е			Мg	Ca	P	K	Na	Cl	S	Zn	Cu	Mn	Ni	Br	I	Se	Co	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	Mn	Cu	Zn	Fe	Ca	Mg	K	Na	Cl	S	P	I	Se	Co	Mn	Mo	Cr	Mg	Al	Si	B	V	Mn	Pb	Cd	Hg	As	Ni	Cr	

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	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	Л, мг	Е, мг	Se, мг	ТУРЛ								
Котлета "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	Фирм								
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05			0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78														Фирм								
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6			ТТК	Фирм								
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75														37/10								
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48	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	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06					14,20	20,30	26,40	0,9				ТТК	Фирм								
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	162	2022							
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,92	25,25				ТТК	Фирм								
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016								
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,56	62,85																						
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022							
Итого за Обед	862,5	31,86	26,34	137,3	879,25	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1151,09	251,81	0,06	17,1									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			231	2022							
Гречка 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		410	2015							
Ватрушка с конфитуром	430	6,71	6	44,47	263	0,09			0,11	11,96	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01											
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	1862,5	60,98	42	392,74	1880	0,69	72,28	28,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2506,03	336,07	0,11	33,86									

4 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг									
Итого за Завтрак	Котлета "Утка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм						
	Макаронны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм						
	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			ТТК	фирм					
	Чай с молоком стученым	200	1,64	1,92	12,52	71,71																					
	Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00	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								
Итого за Обед	Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	20,10	21,00	6,00		0,10	1,00				97	2016						
	Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	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						
	Дав "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78	1,98	1,98	7,2	32,64	1,34		ТТК	фирм						
	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	0,16				261	2022					
	Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16											
	Итого за Обед	895	27,46	38,51	98,94	838,72	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								
	Итого за День	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2									
		Бублик 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					
		Ханчурли 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 День	860	61,04	80	248,68	1 943	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества										
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг									
Тертый Млг-Бол с соусом	100	9,6	8,44	13,40	125,35	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	фирм								
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	56,59	313,30	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	330,1	2016								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78																						
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79		ТТК	фирм								
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60	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																											
Икра Кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	1,3	32,56	0,29	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	38	2022								
Суп из овощей со сметаной	290	2,0	6,14	12,80	111,40	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	280	14,19	34,10	47,57	530,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	84,29	75,91	0,04	ТТК	фирм								
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56																						
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9		0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,66												
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241	2022								
Итого за Обед	935	26,53	41,54	151,7	1063,66	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02	5,75		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	406	2015								
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										
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	1907,50	57,11	61	397,22	2 053	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81									

6 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества										
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг									
Курица консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13		0,03		20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	42	2022								
Запеканка из творога с рисом	150	6,38	5,11	27,67	182,00	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	131	2022							
Соус фруктовый (на повидле)	60	0,12	0,00	19,40	73,93	0,01	1		0,01		2	2,1	6,2	0,07	9,9			ТТК	фирм								
Чай с лимонном	215	0,1	0,01	10,8	42,04													262	2022								
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,1		0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,04			0,01		4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79											
Итого за Завтрак	605,00	15,31	9,50	113,8	596,63	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																											
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10	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							
Котлета Лёгкая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	84,29	75,91	0,04	ТТК	фирм								
Картофельно-Деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70													ТТК	фирм								
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9		0,01		8,05	5,24	9,78	0,89	36,66												
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		241	2022								
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1441,82	195,51	0,16	0,09									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02	5,75		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	406	2015								
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										
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	1840,00	48,61	41	311,40	1 795	0,76	81,31	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 ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецепт. тур	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	Са, мг								
Блинчики	225	11,7	8,63	66,89	392,20	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	13,88	79,35	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				231	2022					
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1		0,01		2	2,1	6,2	0,07	9,9					262	2022					
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10	0,19	0,1		0,01	0,14	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25											
Итого за Завтрак	600	14,11	11,57	108,20	583,67	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33								
Орфей, порционные свежие	100	0,73	0	1,90	11,83	0,03	0,20	3,14	0,104		17,80	14,60	31,4	0,52					ТТк	Фирм						
Сул- лепша на куринном бульоне с курлицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50						20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТк	Фирм						
Полубуды по-армянски с мясом	260	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46										
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05			0,02																	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01							0,16											
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40																					
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32															261	2022					
Итого за Обед	945	30	31,90	117,79	823,00	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								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				231	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			533	2003					
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 Подлник	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	1975	58,96	69	295,45	1895	1,51	30,06	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										№ рецепта	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			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Каша жидкая молочноявляя риса и пшени	250	6,24	8,14	33,02	228,50	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	16,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022	
Булгурод с сыром	40	6,58	5,45	9,98	114,90	0,16	2,96	2,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пираник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				Фирм	
Чай с молоком студеным	200	1,5	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51	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																					
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		32	2022	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	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	
Блючка "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	26,25				11	Фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56																
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80															241	2022
Итого за Обед	935	27,44	22,22	140,01	807,38	0,34	15,21	5,84	0,46	0,88	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	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	
Сладкая с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215					0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				111	
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	1865	48,98	53	290,04	1 770	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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витаминный состав				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг			Se, мг	
Макаронны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80	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	70	5,25	6,86	53,7	295,60	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	40	2,64	0,26	18,76	89,56		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			261	2022
Итого за Завтрак	560	19,03	14,92	131,01	732,28	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	821,98	169,38	0,03	19,39			
Обед																					
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06	1,13	203,00			14,20	20,30	26,40	0,9						41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фрунт" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				118	2022
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05			0,02	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	36,72	1,51				330/1	2026
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32																
Итого за Обед	895	29,71	32,20	123,82	875,95	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	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		11,86	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			231	2022
Варушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09			0,04	0,04	14,88	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	488,32	34,86	0,02				
Итого за день	1885	55,91	53	331,36	2 011	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3 199,04	418,8	0,15	40,79			

4 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витаминный состав				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг			Se, мг		
Напиток с соусом	130	16,41	13	12,3	196	2,14	34,2	0,11	0,13	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	118	2016		
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01	3,5		0,01	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			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		0,16					262	2022
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	564	0,43	4,24	59,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74				
Обед																						
Кисель клубничная	100	2,40	0,20	12,50	62,00	0,04	13	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35					87	2016
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01				179	2022
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30	0,1		20,8														
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,95	3,2					3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22																	
Итого за Обед	862,5	30,42	44,80	147,11	1084,67	0,41	33,3	46,82	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	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	2022
Яблоко 1 шт	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	27,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19			533	2003
Хачапури с сыром	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 Полдник	1887,5	71,84	79	302,5	2 137	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

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества												
					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									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	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						
Фруктоброд 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	0,01	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	0,01	0,01	231	2022						
Какао с молоком сухим	200	3,1	3,14	19,94	116	0,1	0,1	5,25	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	ТТК	фирм						
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	305,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01								
Обед																										
Горшок консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10	1,00	0,50	25,00	0,01	0,10	21,00	6,00	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	32	2022						
Суп крестьянский с крутой	250	2,36	5,90	15,50	121,20	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 Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	0,1	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						
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,60	0,03	0,03	6,12	0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9	0,01	0,01	208	2022						
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0,03	0,03	4,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,01	0,01								
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,1	0,1	5,25	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	261	2022						
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32																					
Итого за Обед	935	25,44	29,35	122,40	842,10	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																										
Соус индивидуальный уткавке	200			20,2	88	0,02	0,02	14	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01	0,01	231	2022						
Груля 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	0,01	406	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	56,47	26,25	0,01	0,01								
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	0,02								
Итого за день	2005	50,23	54	278,60	1790	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11								

6 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества												
					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									
Макаронны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60	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	138	2022						
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,01	231	2022						
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5	0,01	0,01								
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,56	62,56	0,01	0,1	5,25	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	262	2022						
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10																					
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	305,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01								
Обед																										
Помидоры порционные свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40	0,06	0,06	203,00			14,20	20,30	26,40	0,9					16/1	фирменная						
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	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	72	2022						
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63	0,1	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						
Каша гречневая рассычатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,03	0,03	6,12	0,03	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9	0,01	0,01	330/1	2016						
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03	0,03	4,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,01	0,01								
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,1	0,1	5,25	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	241	2022						
Компот из груш	200	1,02	0,06	32,96	124,80																					
Итого за Обед	915	30,60	23,00	158,33	887,51	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																										
Соус индивидуальный уткавке	200			20,2	88	0,02	0,02	14	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01	0,01	231	2022						
Груля 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	0,01	406	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	56,47	26,25	0,01	0,01								
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	0,02								
Итого за день	1997,5	57,12	45	347,28	1947	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11								

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг			
Итого за весь период	#СЫПКА	#####	#####	#####	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,86	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13				
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,86	1 652,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	385,34	209,22	77,11	19,07	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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.Г., Тугельяна В.А. 2015 г.

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