



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 14 лет  
1 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг			Л, мг	Е, мкг	Se, мкг
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	140	10,88	11	58,04	373	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	Фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				ТТК	Фирм
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38	0,07			0,02		9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>11</b>	<b>98,86</b>	<b>557</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>261,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>465,37</b>	<b>93,59</b>	<b>409,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>55,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Оурыль(порционные свежкие)	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	ТТК	Фирм
Ши по-уэльски с круглой	200	2,12	4	7,08	73	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Фирм
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205	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	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126															
Чай с гонимонным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19															
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>17,24</b>	<b>19</b>	<b>107,17</b>	<b>728</b>	<b>0,28</b>	<b>2,96</b>	<b>41,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>68,73</b>	<b>69,87</b>	<b>306,12</b>	<b>5,48</b>	<b>452,98</b>	<b>180,29</b>	<b>0,07</b>	<b>10,3</b>		Фирм
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Ряблгоко 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	101,31	30,75	0,01	4,19	533	2003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>1795</b>	<b>43,88</b>	<b>46</b>	<b>276,49</b>	<b>1773</b>	<b>0,99</b>	<b>53,57</b>	<b>417,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,58</b>	<b>841,24</b>	<b>202,63</b>	<b>954,58</b>	<b>17,56</b>	<b>1939,62</b>	<b>270,66</b>	<b>0,12</b>	<b>17,4</b>		



2 День, 1 неделя

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества																
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Na, мг			
Гаренье	40	3,00	4	30,7	169	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,28	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	Фирм		
Булгур с мясом копчено-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	75,729	75,31	0,04	0,01	ТТК	Фирм		
Каша жидкая молочная пшеница	230	7,52	7,6	37,4	246	0,01	4	4	0,02	0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01	0,01	ТТК	Фирм		
Чай с молоком студеным	200	1,6	1,92	12,52	72	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		0,11	0,01	ТТК	Фирм		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,5</b>	<b>17</b>	<b>89,60</b>	<b>566</b>	<b>0,31</b>	<b>28,27</b>	<b>53,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>92</b>	<b>70,91</b>	<b>281,72</b>	<b>4,29</b>	<b>104,079</b>	<b>99,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>				
<b>Клюква консервированная</b>	<b>60</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>30,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>33</b>	<b>2022</b>
<b>От-паша на куриник бульоне с курицей</b>	<b>200</b>	<b>2,66</b>	<b>4</b>	<b>12,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>1,13</b>	<b>1,49</b>	<b>0,52</b>	<b>0,12</b>	<b>19,89</b>	<b>20,71</b>	<b>154,54</b>	<b>2,3</b>	<b>288,51</b>	<b>80,74</b>	<b>0,01</b>	<b>19,39</b>	<b>0,01</b>	<b>19,39</b>	<b>22,2</b>	<b>2022</b>
<b>Запа Любима</b>	<b>110</b>	<b>9,92</b>	<b>20</b>	<b>13,91</b>	<b>275</b>	<b>0,1</b>		<b>20,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>21,21</b>	<b>9,65</b>	<b>52,97</b>	<b>1,22</b>	<b>71,04</b>	<b>100,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>ТТК</b>	<b>Фирм</b>
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,11</b>	<b>3,67</b>	<b>22,07</b>	<b>133</b>	<b>0,07</b>				<b>0,03</b>	<b>7,02</b>	<b>7,41</b>	<b>33,93</b>	<b>1,56</b>	<b>53,04</b>	<b>2,18</b>					<b>91</b>	<b>2022</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>65</b>	<b>4,30</b>	<b>0,78</b>	<b>27,10</b>	<b>126</b>																	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,13</b>	<b>9,38</b>	<b>45</b>																	
<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>9,79</b>	<b>37</b>																	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>23,2</b>	<b>29</b>	<b>99,79</b>	<b>734</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>	<b>22,29</b>	<b>0,6</b>	<b>0,19</b>	<b>56,69</b>	<b>43,49</b>	<b>248,04</b>	<b>5,19</b>	<b>469,51</b>	<b>183,5</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>			<b>261</b>	<b>2022</b>
<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>			<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>				<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>240</b>	<b>2</b>						
<b>Яблоко 1 шт</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>1</b>	<b>12,74</b>	<b>61</b>	<b>0,04</b>	<b>13</b>			<b>0,03</b>	<b>20,8</b>	<b>11,7</b>	<b>14,3</b>	<b>2,88</b>	<b>361,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,01</b>				<b>231</b>	<b>2022</b>
<b>Салат с конфитомом</b>	<b>60</b>	<b>3,61</b>	<b>12</b>	<b>23,62</b>	<b>215</b>			<b>2,4</b>			<b>0,74</b>	<b>0,31</b>	<b>2,88</b>	<b>0,04</b>	<b>2,81</b>	<b>0,02</b>					<b>ТТК</b>	<b>Фирм</b>
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>		<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>					
<b>Итого за День</b>	<b>1700</b>	<b>42,82</b>	<b>59</b>	<b>244,95</b>	<b>1664</b>	<b>0,61</b>	<b>45,7</b>	<b>78,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>184,2</b>	<b>134,41</b>	<b>560,94</b>	<b>15,18</b>	<b>2114,51</b>	<b>287,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,41</b>				



4 День, 1 неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											№ 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	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Са, мг	
Котлета "Утка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253	Завтрак											ТТК	фирм			
Макаронные изделия	150	4,91	4	37,15	200	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33		5	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			
Чай с молоком студеньем	200	1,64	2	12,52	72															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	365,87	7,29	657,56	59,56	0,01	2,21			
Обед																					
Суп картофельный с рыбой	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12				37,20	0,40						97	2015
Дух "Рататут"	200	3,35	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01		ТТК	фирм
Хлеб ржаной	240	15,38	26,9	31,09	426	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2					ТТК	фирм
Чай с пониженным содержанием сахара	200	2,15	0,39	13,55	63	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08		ТТК	фирм
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	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	
Ханшпри с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19		533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19			
Итого за день	860	56,10	71	222,22	1 718	1,71	101,13	500,69	3,41	2,88	684,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	6,48			

5 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник 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	So, мг									
<b>Завтрак</b>																											
Твердый Мл-бол	100	9,5	8	13,83	119	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	11,30	6	59,10	324	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01				330/1	2016				
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Напиток на шиповника	200	0,24	0	19,49	74	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79							Фирм				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>522,50</b>	<b>23,15</b>	<b>15</b>	<b>106,0</b>	<b>580</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,98</b>	<b>41,69</b>	<b>194,42</b>	<b>4,31</b>	<b>330,56</b>	<b>127,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>6,72</b>								
<b>Обед</b>																											
Мясо кебаб-ковар	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00							0,10	38	2022					
Суп на овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02			75	2022					
Паста Болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	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 ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66												
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29					241	2022					
<b>Итого за Обед</b>	<b>732,5</b>	<b>17,62</b>	<b>35</b>	<b>86,6</b>	<b>712</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,61</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>140,62</b>	<b>105,42</b>	<b>397,11</b>	<b>6,82</b>	<b>1441,82</b>	<b>195,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>									
<b>Полдник</b>																											
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	178,26	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					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>										
<b>Итого за день</b>	<b>1685,00</b>	<b>46,93</b>	<b>54</b>	<b>263,64</b>	<b>1661</b>	<b>0,76</b>	<b>81,31</b>	<b>94,48</b>	<b>0,77</b>	<b>1</b>	<b>233,95</b>	<b>176,42</b>	<b>669,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>									

1 день, 2 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, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг	ТТК	Фирма							
Блинчики	150	7,8	6	44,59	282	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	Фирма							
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	79	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76												
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1		0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9					231	2022							
Чай с лимонком	200	0,1	0,02	5,06	21	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25													
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>10,29</b>	<b>9</b>	<b>80,93</b>	<b>434</b>	<b>0,19</b>	<b>16,48</b>	<b>28,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>66,59</b>	<b>67,52</b>	<b>195,73</b>	<b>5,82</b>	<b>614,11</b>	<b>101,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>									
<b>Обед</b>																											
Орфей, порционные свежие	60	0,40	0	1,12	7	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10									
Суп-лапша на курином бульоне с курницей	200	3,12	4	12,73	100														222	Фирма							
Голубцы по-армянски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01		ТТК	Фирма							
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,05			0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46												
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45					0,02	0,02	0,11		0,16													
Чай	200	0,1	0	5,0	37																						
Пряник	50	3,0	2	38,6	183														261	2022							
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>108,80</b>	<b>766</b>	<b>1,16</b>	<b>0,38</b>	<b>24,41</b>	<b>0,08</b>	<b>1,39</b>	<b>27,77</b>	<b>148</b>	<b>231,79</b>	<b>8,14</b>	<b>307,62</b>	<b>61,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>									
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2												
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			231	2022							
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,97	30,75	0,01	4,19	533	2003							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>									
<b>Итого за День</b>	<b>1790</b>	<b>53,71</b>	<b>53</b>	<b>260,19</b>	<b>1 688</b>	<b>1,51</b>	<b>30,08</b>	<b>167,55</b>	<b>0,86</b>	<b>1,74</b>	<b>401,5</b>	<b>254,69</b>	<b>666,39</b>	<b>20,73</b>	<b>1 625,04</b>	<b>198,53</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>									

2 День, 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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 жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022								
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	98,58	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022								
Панчик	50	2,95	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5												
Чай с молоком студеньем	200	1,4	1,57	12,10	66	0,1					5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм								
Итого за Завтрак	500	17,96	21	100,76	654	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	99,5	0,07	10,23										
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1		0,1			0,1					32	2022								
Расолыник ленинградский	200	2,42	4	13,45	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	фирм								
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм								
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2				91	2022								
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126																							
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																							
Комлот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125																							
Итого за Обед	795	23,65	20	131,50	695	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	2,40			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							
Столб с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215						0,74	0,31	2,89	0,04	2,81			0,02		ТТК	фирм							
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,35	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21			4,62	0,01									
Итого за день	1685	45,64	54	288,84	1 713	0,69	61,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34										

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Суммарная энергетическая ценность												№ 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	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Se, мг		
Макаронны с сыром	180	10,96	9	36,1	271	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022	
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,99	36,66						
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06			0,02	0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022	
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,40</b>	<b>16</b>	<b>118,72</b>	<b>680</b>	<b>0,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,22</b>	<b>79,11</b>	<b>78,8</b>	<b>295,65</b>	<b>7,57</b>	<b>821,98</b>	<b>169,38</b>	<b>0,03</b>	<b>19,39</b>			
<b>Обед</b>																					
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05						15,60	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,62	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022	
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,86			ТТК	ФФФМ	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247	0,05			0,02	0,02	4,86	5,13	23,49	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	13,68	0,16	18,61	5,76					
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110														236	2022	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742,5</b>	<b>25,30</b>	<b>29</b>	<b>114,72</b>	<b>797</b>	<b>0,49</b>	<b>67,87</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>106,26</b>	<b>108,71</b>	<b>375,76</b>	<b>7,73</b>	<b>1 888,74</b>	<b>214,56</b>	<b>0,1</b>	<b>21,4</b>			
<b>Полдник</b>																					
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	178,25	1,15	0,01		231	2022	
Вагрюшка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09			0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,73</b>	<b>30,83</b>	<b>86,8</b>	<b>5,76</b>	<b>488,32</b>	<b>34,86</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за День</b>	<b>1782,5</b>	<b>49,87</b>	<b>51</b>	<b>309,96</b>	<b>1 880</b>	<b>0,83</b>	<b>91,13</b>	<b>57,2</b>	<b>1,36</b>	<b>1,42</b>	<b>236,1</b>	<b>218,34</b>	<b>758,21</b>	<b>21,06</b>	<b>3 199,04</b>	<b>418,8</b>	<b>0,15</b>	<b>40,79</b>			



4 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность												№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Са, мг
Напитки с соусом	100	11,08	9	12,8	138	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Фирм
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141	0,01	3,5	8,05	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	7,25	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 лимонком	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
Итого за Завтрак	545	20,66	14	82,53	489	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74		
<b>Обед</b>																				
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20		0,1				0,30		1,00					0,10	21	2016
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675	0,1	20,8	2,1	0,08	0,03	21,21	9,65	62,97	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	3,24			3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19														ТТК	Фирм
Итого за Обед	752,5	26,09	38	126,59	943	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,84	6,59	1046,21	211,72	0,05	8,47		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1727,5	61,76	66	278,6	1920	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,89	977,44	20,59	2246,73	331,86	0,14	14,4		

Прием пици, наименование блюда

5 День, 2 недели

Кача жидкая геркулесовая	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг									
Булгур с сыром	200	6,38	9	23,1	221	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							
Фрукт	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022							
Каша с молоком сгущенным	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							
Итого за Завтрак	590	16,59	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1119,51	116,23	0,1	0,01	ТТК	фирм							
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24	0,06	0,50	30,03	0,12																		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022							
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	18	12,91	246	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	150	3,04	3,86	26,61	152	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022							
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72											
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126																						
Чай	200	0,0	0	9,79	37																						
Итого за Обед	815	23,2	27	111,40	771	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1	281	2022							
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	178,25	1,15	0,01		231	2022							
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015							
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	29,31	79,09	5,66	476,72	29,4	0,02										
Итого за День	1835	46,05	51	258,34	1665	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	389,1	0,25	0,11									

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг				
Итого за весь период	501,85	543	2 703,44	17 382	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	254,85	1 692,7	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блока и юниварных изделий для предпринятой общественной организации при образовательных школах под ред. В. Т. Лапиной 2004г.