

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

20 24 г.

"Утверждаю"  
Генеральный директор  
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"  
Беленко В.С.  
20 24 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			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	105	8,16	8	43,53	280	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
Молоко стуженое	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				
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			2,9	231	2022
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>10,63</b>	<b>11</b>	<b>98,86</b>	<b>476</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>281,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>465,37</b>	<b>93,59</b>	<b>408,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>55,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29		0,37	20,89	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
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	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета "Рыжик" в соусе	120	9,67	16	14,5	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	7,93	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	0,0	0	9,8	37														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>19,47</b>	<b>27</b>	<b>93,63</b>	<b>690</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>		
<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
Жагупури 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
<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>1684,5</b>	<b>45,11</b>	<b>54</b>	<b>262,95</b>	<b>1 654</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>1 939,62</b>	<b>270,66</b>	<b>0,12</b>	<b>17,4</b>		

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Печенье	60	4,50	6	48,0	253	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,25	20,16	138,78	1,4	171,58	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм	
Бутерброд 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	757,29	75,31	0,04		4	2022	
Каша пшанная 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		128	2022	
Чай с молоком	215	1,6	1,69	13,01	71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,26				ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>17</b>	<b>89,60</b>	<b>611</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>1 040,79</b>	<b>99,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24														33	2022	
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	81	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	62	2022	
Зрза "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,30	270	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022	
Хлеб сжанный	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	2022	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>197,9</b>	<b>30</b>	<b>88,40</b>	<b>707</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>	<b>22,29</b>	<b>0,6</b>	<b>0,19</b>	<b>56,65</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>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	
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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,08</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>1642,5</b>	<b>217,59</b>	<b>80</b>	<b>234,56</b>	<b>1 682</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>2 114,51</b>	<b>287,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,41</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества										туры	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	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
Печенье	40	3,00	4	30,74	168	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм		
Котлета "Морячок" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм		
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,84	41,92	1,15			203	2022		
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	2,8	0,01					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37														ТТК	фирм		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>17,89</b>	<b>13</b>	<b>99,32</b>	<b>577</b>	<b>0,19</b>	<b>31,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,2</b>	<b>69,13</b>	<b>65,83</b>	<b>216,71</b>	<b>7,08</b>	<b>866,62</b>	<b>49,4</b>	<b>0,03</b>	<b>16,76</b>				
<b>Обед</b>																						
Салат "Стелной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	78,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм		
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160	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	16 фев	2022		
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																	
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022		
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>27,66</b>	<b>25,27</b>	<b>108,4</b>	<b>747</b>	<b>0,37</b>	<b>35,48</b>	<b>13,2</b>	<b>0,47</b>	<b>0,63</b>	<b>105,12</b>	<b>129,03</b>	<b>391,88</b>	<b>7,37</b>	<b>1 151,08</b>	<b>251,81</b>	<b>0,06</b>	<b>17,1</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		
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	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>1865</b>	<b>52,72</b>	<b>44</b>	<b>284,23</b>	<b>1 727</b>	<b>0,69</b>	<b>72,28</b>	<b>26,64</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>218,98</b>	<b>219,69</b>	<b>695,39</b>	<b>20,21</b>	<b>2 506,03</b>	<b>336,07</b>	<b>0,11</b>	<b>33,86</b>				

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Умка" с соусом	120	8,5	4	7,66	100	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2		2,18	ТТК	фирм	
Перлотто	150	4,91	4	37,15	200	0,06				0,02	8,14	12,21	31,46	0,74	48,47	1,33		ТТК	фирм	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72													ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502,5</b>	<b>17,15</b>	<b>10</b>	<b>70,88</b>	<b>435</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>348,1</b>	<b>2,57</b>	<b>0,63</b>	<b>277,58</b>	<b>52,12</b>	<b>365,87</b>	<b>7,29</b>	<b>657,68</b>	<b>59,56</b>	<b>0,01</b>	<b>2,21</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,59	56	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,88	32,91	97,29	1,95	685,03	78,45	0,04	0,07	97	2016
Суп картофельный с рыбой	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
Азу "Рататуй"	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	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			ТТК	фирм	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>23,96</b>	<b>35</b>	<b>89,38</b>	<b>755</b>	<b>1,35</b>	<b>72,23</b>	<b>37,75</b>	<b>0,28</b>	<b>1,84</b>	<b>100,17</b>	<b>116,83</b>	<b>372,44</b>	<b>8,16</b>	<b>2 275,8</b>	<b>210,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</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	101,91	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>486</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>35,36</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>56,12</b>	<b>60</b>	<b>230,72</b>	<b>1 678</b>	<b>1,71</b>	<b>101,13</b>	<b>500,69</b>	<b>3,41</b>	<b>2,68</b>	<b>684,89</b>	<b>208,12</b>	<b>977,18</b>	<b>22,22</b>	<b>3 636,77</b>	<b>305,76</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>		

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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			So, мг
<b>Завтрак</b>																				
"Мит-Болл" с соусом	90	9,4	8	2,68	115	0,05	5,4	0,58	0,18	0,1	9,48	17,58	108,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	Фирм
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	8	59,10	324	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,85	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	83		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,8	37	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			261	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,50</b>	<b>22,86</b>	<b>14</b>	<b>85,1</b>	<b>539</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,28</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>6,72</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2	2,70	29	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 овощей со сметаной	200	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	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	844,29	75,91	0,04		ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	90															
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,76</b>	<b>36</b>	<b>112,7</b>	<b>849</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,81</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>1 441,82</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	178,25	1,15	0,01		231	2022
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,89	0,58	58,47	26,25	0,01		406	2016
<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>1717,50</b>	<b>51,78</b>	<b>55</b>	<b>268,93</b>	<b>1 757</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>689,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2 249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики	150	9,3	7	53,91	314	0,05	2,38	1,62	0,12	0,06	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	фирм
Молоко сгущеное	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	60,78				
Фрукт	150	0,60	0,8	17,40	73	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,11</b>	<b>22</b>	<b>92,91</b>	<b>629</b>	<b>0,10</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>185,73</b>	<b>5,82</b>	<b>614,11</b>	<b>101,24</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>		
<b>Обед</b>																				
Огурац соленый	30	0,24	0	0,74	4														ТТК	фирм
Суп гороховый	200	8,10	7	19,16	162														16/2	2022
Голубцы по-Ярославски	240	15,94	21	0,00	250	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	0,05				0,02	4,68	4,94	22,82	1,04	35,36	1,46			ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,0	0	9,8	37														261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>52,62</b>	<b>561</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>																				
	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	14,48	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	219,57	1,11	101,91	30,79	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>1677,5</b>	<b>55,89</b>	<b>65</b>	<b>215,99</b>	<b>1678</b>	<b>1,51</b>	<b>30,06</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>1625,04</b>	<b>198,53</b>	<b>0,05</b>	<b>8,53</b>		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	1,46	200,87	21,87	0,03	10,23	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022	
Пряник	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					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																
Сок разливной	200	1,0	0,2	20,80	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>14</b>	<b>103,00</b>	<b>603</b>	<b>0,29</b>	<b>33,33</b>	<b>27,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>77,58</b>	<b>72,11</b>	<b>266,03</b>	<b>4,46</b>	<b>1 093,46</b>	<b>98,5</b>	<b>0,07</b>	<b>10,23</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,58	34	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022	
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	88,48	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	8,6	17	0,4	28,2	0,72			91	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	2022	
<b>Итого за Обед</b>	<b>782,5</b>	<b>22,67</b>	<b>23</b>	<b>118,18</b>	<b>757</b>	<b>0,34</b>	<b>15,21</b>	<b>5,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>92,61</b>	<b>106,09</b>	<b>393,55</b>	<b>7,14</b>	<b>858,1</b>	<b>228,64</b>	<b>0,05</b>	<b>17,11</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				
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,82	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,58</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>1672,5</b>	<b>43,39</b>	<b>50</b>	<b>275,74</b>	<b>1 724</b>	<b>0,69</b>	<b>61,54</b>	<b>35,54</b>	<b>0,83</b>	<b>1</b>	<b>205,71</b>	<b>198,21</b>	<b>690,76</b>	<b>17,3</b>	<b>2 553,77</b>	<b>331,76</b>	<b>0,13</b>	<b>27,34</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	150	6,67	5	29,3	166	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	0,89	36,66					
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	6,6	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01		261	2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>11</b>	<b>111,85</b>	<b>594</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>																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	30	0,3	2	3,51	30	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,04	332,4	85,51	0,03	0,07	41	2016
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4	8,16	91	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 "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	272	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,05				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	5,78				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>712,5</b>	<b>24,69</b>	<b>30</b>	<b>95,17</b>	<b>748</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
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	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>1722,5</b>	<b>44,97</b>	<b>48</b>	<b>283,54</b>	<b>1 746</b>	<b>0,83</b>	<b>91,13</b>	<b>57,2</b>	<b>1,38</b>	<b>1,02</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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Наггетсы куриные с соусом	100	11,08	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	4,8	14,7	0,21	48,35		0,01		81	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	46		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>18,44</b>	<b>13</b>	<b>56,17</b>	<b>422</b>	<b>0,43</b>	<b>4,24</b>	<b>58,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>161,94</b>	<b>176,85</b>	<b>421,73</b>	<b>7,23</b>	<b>499,21</b>	<b>84,79</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	2	2,80	28	0,19	23,35	25,32	0,22	0,48	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	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	87	2016
Плов с мясом	210	15,35	29	66,99	591	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	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				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	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,08	0,021	5,20	20														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>22,15</b>	<b>37</b>	<b>115,84</b>	<b>881</b>	<b>0,41</b>	<b>33,3</b>	<b>46,82</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>73,55</b>	<b>71,87</b>	<b>316,84</b>	<b>6,59</b>	<b>1 046,21</b>	<b>211,72</b>	<b>0,05</b>	<b>8,47</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	101,91	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>793,31</b>	<b>55,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>55,60</b>	<b>66</b>	<b>245,5</b>	<b>1 790</b>	<b>1</b>	<b>50,74</b>	<b>220,37</b>	<b>1,27</b>	<b>1,15</b>	<b>542,63</b>	<b>287,89</b>	<b>977,44</b>	<b>20,59</b>	<b>2 248,73</b>	<b>331,86</b>	<b>0,14</b>	<b>14,4</b>		

## 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,99	7	27,8	198	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,08	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,59	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
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,6	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Печенье	20	1,5	1,96	15,37	84															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,11</b>	<b>15</b>	<b>81,87</b>	<b>537</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,22</b>	<b>78,54</b>	<b>306,52</b>	<b>4,63</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из отварной свеклы с сыром маслом растительным	30	0,78	2	2,56	32	0,09	24,94	10,29	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	12,32	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	11,46	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	ТТК	фирм
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	136	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,38	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	85	4,3	1	27,11	126															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	4,96	19														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>22,7</b>	<b>30</b>	<b>83,57</b>	<b>725</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>123,65</b>	<b>83,94</b>	<b>375,93</b>	<b>8,73</b>	<b>879,73</b>	<b>223,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</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
Пирожок в кондитером	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>1785</b>	<b>44,95</b>	<b>50</b>	<b>246,56</b>	<b>1 630</b>	<b>0,91</b>	<b>66,62</b>	<b>126,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,09</b>	<b>284,22</b>	<b>191,79</b>	<b>760,54</b>	<b>19,02</b>	<b>2 475,98</b>	<b>369,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир	Углевод		ти-	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг
Итого за весь период	668,12	552	2 548,69	17 087	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	254,86	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 2.3/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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