"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 56
"__" «Средняя школа № 56» 2024 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
Коленко В.С.
"__" 2024 г.

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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Оладьи	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
Молоко сгущенное	25	1,80	2	13,88	79,35	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	73,02	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	43,41	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
Итого за Завтрак	537	13,36	11	98,86	568,78	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																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Щи по-уральски с крупой	250	3,04	6	10,09	102,80	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	110	9,58	17	13,8	248,68	0,05	0,48	40,24	0,16	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм
Рис отварной	180	4,37	4,88	45,93	245,80	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,46	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	215	0,0	0	9,8	37,32														ТТК	фирм
Итого за Обед	870	22,86	29	116,77	809,28	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	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	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Хачапури 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	2003
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	35,35	0,02	4,19		
Итого за день	1837	51,23	56	286,09	1866,06	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1 939,62	270,66	0,12	17,4		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Печенье	40	3,00	4	30,7	168,90	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	ТТК	фирм
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26	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 пшенная молочная с маслом сливочным	210	6,87	6,93	34,2	225,00	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком сгущённым	215	1,8	2,06	13,46	77,09		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТтК	фирм
Итого за Завтрак	530	15,0	16	97,40	591,21	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		
Обед																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022
Борщ с капустой и картофелем	250	2,26	5	10,2	113,20	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	52	2022
Зраза "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,29	270,62	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
Картофельное пюре	180	3,73	4,4	2,76	159,10	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	23,3	32	84,69	819,83	0,24	4,43	22,29	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	88,00	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	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215,00			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1785	42,35	61	238,65	1775,04	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		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	1,9	72,34	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТк	фирм
Рис отварной	185	4,5	5	47,21	252,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56															
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	0,01			
Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,08	0	4,95	19,22														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	590	22,95	8	99,91	559,52	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																				
Салат "Степной"	40	0,96	2,45	4,14	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Суп гороховый	250	7,29	8,70	24,31	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	16/2	2022
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,76	5,99	55,99	306,40	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,65	62,85															
Чай	200	0,0	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	802,5	30,42	29,43	115,0	819,81	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	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				
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			
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,06	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	1822,5	60,54	44	291,38	1 782	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2 506,03	336,07	0,11	33,86		

4 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета"Умка" с соусом	120	9,7	17,63	14,51	253,35	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм
Пюрлотто	180	5,89	5,27	44,58	240,20	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45														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			
Чай с молоком сгущенным	215	1,76	2,06	13,46	77,09														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	567,5	20,97	27,31	101,44	717,94	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	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	33,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	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
Азу "Рататуй"	280	17,95	31,30	36,27	499,80	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	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,0	0,00	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ТТК	фирм
Итого за Обед	825	26,94	38,88	95,82	829,73	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	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			
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	860	62,92	81	267,72	2 036	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	8,48		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
"Мит-Болл" с соусом	100	9,5	7,69	3,45	120,63	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	6,32	59,10	323,50	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 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					
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			261	2022
Итого за Завтрак	542,50	24,30	14,53	95,3	589,08	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	30	0,41	1,79	2,70	29,14	0,09	29,4	0,29		0,38	42,63	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,1	6,88	13,08	119,20	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	75	2022
Паста болоньезе	280	19,74	8,04	48,15	340,90	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	4,29	0,78	27,11	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	89,56															
Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			ТТК	фирм
Итого за Обед	865	29,16	17,75	119,6	741,82	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
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		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,65	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Пирожок с конфитюром	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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1837,50	59,62	37	285,98	1 700	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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	42	2022
Запеканка из творога с рисом с соусом фруктовым (повидло)	210	6,50	5,11	47,07	255,93	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
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,0	39,10														262	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,25	18,76	89,56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Печенье	40	3,00	392,00	30,68	168,90	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	590,00	13,41	397,47	120,1	607,90	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	ТТК	фирм
Котлета "Лакомка"	110	12,14	10,50	9,51	183,83	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
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	832,13	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
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		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,65	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	45,69	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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1825,00	46,71	429	317,70	1 809	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,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики	225	11,7	8,83	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 сгущенное	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				
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,05	39,24		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Завтрак	615	15,11	22,00	92,91	583,81	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		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20															
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30														222	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом с соусом	280	16,46	21,70	4,14	277,58	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Пряники	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	895	33	33,61	113,65	872,28	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		
Полдник																				
	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	1940	63,18	71	277,02	1 944	1,51	30,05	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	200	4,99	6,51	26,42	182,80	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	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Булочка	100	8,00	4,60	49,50	360,00	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			ТТК	фирм
Сок разливной	200	1,0	0,02	20,60	86,48		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Итого за Завтрак	560	21,89	16,71	115,28	788,96	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	0,82	2,18	3,29	34,29	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	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
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	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	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Пряники	50	3,0	2,35	36,55	183,40															
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022
Итого за Обед	895	25,83	25,88	133,16	852,79	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		
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
Слойка с конфитюром	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	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1845	51,85	56	305,00	2 006	0,69	61,54	35,94	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			Энергети-ческая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80	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	60	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01			
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				231	2022
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022
Итого за Завтрак	625	14,01	12,72	112,23	614,34	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																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	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	263,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета"Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,96	0,88			ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				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														ТТК	фирм
Итого за Обед	835	29,52	34,41	124,30	894,60	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		11,85	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
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	1890	50,70	53	313,05	1 912	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы с соусом	130	16,45	13	2,6	192,05	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	180	3,7	4,4	26,5	159,10	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	44,78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	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	39,10			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
Итого за Завтрак	595	26,39	18	75,77	560,73	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		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	60	0,92	3,58	5,59	55,62	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	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,08	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	220	16,08	30,46	70,18	618,60	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	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм
Итого за Обед	815	25,81	41,84	142,41	1034,42	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			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	1840	67,21	75	288,6	2 083	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	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	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45															
Чай с молоком сгущённым	215	1,8	2,06	13,46	77,08		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	625	17,37	18	86,27	569,65	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,82	2,18	3,29	34,29	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	250	2,32	5,89	15,16	120,60	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	110	11,57	19,35	14,12	276,59	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	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			206	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм
Итого за Обед	875	25,49	34,26	126,27	900,83	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	86	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			
Пирожок с конфитюром	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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1930	49,02	58	283,66	1 839	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Макароны с сыром	230	10,23	7,17	44,87	285,00	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	3,90	3,92	30,68	168,91	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				261	2022
Итого за Завтрак	652,5	16,90	12,08	116,29	627,10	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,54	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из моркови с маслом растительным	30	0,35	1,79	3,40	29,50	0,10	24,94	10,29	0,01	0,39	46,83	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	ТТК	фирм
Рассольник со сметаной и курицей	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,10	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	110	9,72	10,85	2,07	144,79	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 рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	296,85	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			330/1	2016
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	855	29,43	24,90	124,67	805,24	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	86	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	45,69	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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1937,5	51,59	42	312,08	1 801	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	558,62	591	2 837,19	18 943	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 633,42	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	1 662,7	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	363,34	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.