



"Согласовано"

Директор МОУ СШ
Гимназия 43
Масленников В.В. (Закон)
"23" "01" 2024г. * 49

МобилСвязь
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
Беленко В.С.

20.24 г.

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

1 день, 1 неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецен турны	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Оладьи Сок фруктов(свиidle) фрукт Чай с лимоном Итого за Завтрак	140	10.89	11	58.04	0.17	1.37	53.12	0.17	0.18	134.13	30.36	144.24	0.45	195.37	41.94	0.02	0.01	ТТК	сним
	60	0.12	0	19.40	0.16	22.9	150.5	1.85	0.57	125.42	31	116.2	0.98	164.25	9			ТТК	сним
	150	0.6	1	73.02	0.01	0.14	57.6	0.19	0.06	176	7	180	0.2	17.6		2.9		231	2022
	200	0.62	0	9.82	0.07				0.02	9.02	13.53	34.85	0.82	53.71	1.48			262	2022
	550	11.63	11	98.86	0.55	37.41	261.22	2.21	0.81	465.37	93.59	406.59	5.31	783.33	55.02	0.03	2.91		
Огурец соленый Щи по-ульянски с капустой Колбаса Рязькая с соусом Рис отвареное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с пониженным содержанием сахара Итого за Обед	30	0.24	0	0.74	0.39	1.36	0.29		0.37	20.95	11.74	52.6	1.01	93.37	71.95	0.03	0.07	ТТК	сним
	250	2.65	5	8.85	0.07	1.02	0.8	0.28	0.11	14.24	18.73	129.95	1.45	205.87	21.67	0.03	10.23	70	сним
	130	9.56	18	14.1	0.25	0.48	40.24	0.15	0.04	21.47	27.95	83.01	0.72	81.01	84.6	0.01		ТТК	сним
	180	4.51	6.39	67.27	0.07				0.03	6.65	32.19	1.48	50.32	2.07				203	2022
	20	1.3	0	9.4	44.76		0.01			0.02	0.11		0.16						
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с пониженным содержанием сахара Итого за Обед	45	4.3	1	27.1														ТТК	сним
	280	0.1	0	5.0															
	865	22.75	31	112.37	0.28	2.96	41.34	0.43	0.56	68.73	109.87	325.12	5.48	452.98	180.29	0.07	10.3		
	Полдник																		
	200		20.2		0.02					0.02	14	8	14	2.8	240	2			
Сок в индивидуальной упаковке Яблоко 1 шт Халва-ура с сырами Итого за Полдник Итого за день	130	0.52	1	1.74	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		231	2022
	180	14.49	14	37.52	0.1	3.2	114.84	0.35	0.16	272.34	19.47	210.57	1.11	101.91	30.75	0.01	4.19	533	2003
	140	15.01	15	70.46	0.16	0.2	114.84	0.46	0.21	307.14	39.17	238.67	6.77	703.31	35.35	0.02	4.19		
	1845	40.39	57	281.69	0.99	53.57	417.4	3.2	1.38	841.24	202.63	954.58	17.56	1939.62	270.65	0.12	17.4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																				
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45	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		
Бутерброд с мясом копчен-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			
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,60	9,68	42,5	288,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		4	2022
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				128	2022
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96														ТТК	фирм
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28	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	ТТК	фирм
Обед																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50	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	22/2	2022
Зразы Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	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	3,79	4,52	26,09	158,80	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	885	25,4	33	114,66	844,95	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		231	2022
Слойка с конфитуром	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	1810	44,60	63	260,62	1774,23	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	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-тур		Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, 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
																Завтрак			
Котлета "Морячок" 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														
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	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																			
Салат "Степной"	40	0,51	2,45	4,01	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
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	16/2
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	10,61	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	13,55	62,85														
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80													241	2022
Итого за Обед	802,5	31,77	28,59	137,1	897,79	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																			
Итого за день	1802,5	60,89	44	332,55	1 898	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	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак														
						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
Котлета "умка" 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	
Перлопто	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			
чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,92	12,52	71,71													ТТК	фирм	
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		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81	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	97	
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	
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	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	200	0,01	0,02	9,8	37,32			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16			261	2022	
Итого за Обед	825	24,92	40,10	95,24	826,43	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		231	
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	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,48	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	58,50	82	245,08	1 930	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	664,89	208,12	977,18	22,22	3 636,77	305,76	0,16	5,48		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	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	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Тертельи Мил-Бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	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	58,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	2016	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4																
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	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	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 свежкл отварной	30	0,53	1,80	4,02	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	250	2,0	6,14	12,80	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	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 пшеничный	40	2,64	0,26	18,76																
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66						
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022	
Итого за Обед	865	24,66	43,14	143,2	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	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	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	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	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	55,24	63	328,74	2,023	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	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	54,04	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	ТТК	фирм	
чай с лимоном	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	13,42	9,39	120,8	610,47	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	
Котлета Лакомая 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	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	829,29	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		11,86	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	231	2022	
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01	406	2015	
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	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	46,72	41	318,45	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, 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	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 стученное	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	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
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		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,74	4,20														ТТК	фирм
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50														22/2	фирм
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	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					
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	895	29	31,83	116,63	815,37	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																				
Яблоко 1 шт	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Хачапури с сыром	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
Итого за Полдник	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	27,234	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за день	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	1925	58,47	58	295,29	1 887	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	98,53	0,05	8,53		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша жидкая, молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50	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	2022	
Бульон 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	
Пряник	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				
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм	
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																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	31,53	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	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	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТк	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,08	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	865	25,12	24,20	136,07	798,71	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 конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02		ТТК		
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1795	46,66	55	286,10	1 761	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		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макароны 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	80	6,00	7,84	61,4	337,83	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	570	19,78	15,90	138,69	774,51	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 и яблок	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	283,24	4,74	1 453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82	0,01	2,2		0,01	0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88			ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	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	0,39	13,55	62,85	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78				
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022
Итого за Обед	802,5	27,47	33,58	117,27	853,14	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 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
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	1802,5	54,42	55	332,48	2 031	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	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196	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	ф.и.ом		
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		ф.и.ом		
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				ф.и.ом		
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			ф.и.ом		
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ф.и.ом		
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	564	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	30	0,46	1,79	2,80	27,81	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	ф.и.ом		
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39	ф.и.ом		
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ф.и.ом		
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			ф.и.ом		
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22														ф.и.ом		
Итого за Обед	792,5	28,48	46,39	137,41	1050,48	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		ф.и.ом		
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	ф.и.ом		
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	ф.и.ом		
Итого за день	1817,5	69,90	80	292,8	2 103	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	ф.и.ом		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																				
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
Бутерброд 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		3	2022
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022
Какао с молоком стущеным	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				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	306,52	4,63	1 119,51	116,23	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12	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 круглой	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	227,48	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета Рубик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92	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	182,30	162,60				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	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															
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32														261	2022
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	834,12	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	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	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02			
Итого за день	1935	47,76	55	276,22	1 782	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								№ 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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Макароны с сыром	230	14.01	11.70	46.17	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	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		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 с лимоном	200	0.60	0.01	10.03	39.10				0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				262	2022	
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	306.52	4.63	1119.51	116.23	0.1	0.01		
Обед																				
Салат из моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.40	29.50	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	161/1	
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	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9.73	11.30	12.24	147.63	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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.61	5.17	55.51	296.90	162.60				0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9			330/1	
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78															
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					
Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	32.96	124.80													241	2022	
Итого за Обед	845	30.35	24.59	157.53	895.61	0.43	26.24	63.65	0.38	0.67	123.65	83.94	375.93	8.73	879.73	223.47	0.13	0.1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2				
Груша 1 шт	130	0.46		11.85	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	78.09	5.66	476.72	29.4	0.02			
Итого за день	1927.5	56.87	46	346.48	1955	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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	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		
Итого за весь период	545,83	614	2 931,57	19 050	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	1 662,7	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 2.3/2.4.3590-20 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. Лапиной 2004г.