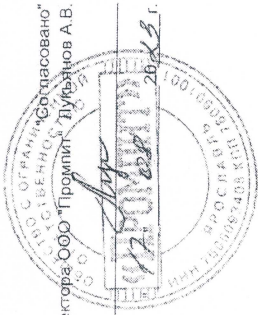


"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 2 Гимназия № 2

Желая Масленко В.Н.

01 09 2023 г.



Заместитель директора ООО "Промлит" Лубимов А.В.

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, 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	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,69	8	45,17	286	0,17	1,45	42,5	0,13	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 107/11
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	1,0			0,02	16	9	11	2,2	27,8	2	0,01		ГОСТ 28777-002/28/3/202
Итого за Завтрак	600	10,54	9	85,42	473	0,25	11,56	42,5	0,13	0,24	177,17	70,08	236,68	4,73	590,66	64,61	0,03	338	2015
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курица 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,81	0,22	0,04	16,96	9,67	46,37	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02	111	2015
Тертельки Нежелье с соусом 70/50	120	8,82	2	9,81	280	0,07	2,54	1,15	0,36	0,1	18,38	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,08	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015
Напиток на смеси сухоберктов	200	0,58		31,82	130	0,6	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8			349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 28777-84	
Итого за Обед	720	21,12	30	107,84	797	1,03	3,77	31,45	0,46	1,42	56,53	69,03	287,28	6,88	431,46	161,98	0,03	13,57	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ
Брусок 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	1,0			0,02	16	9	11	2,2	27,8	2	0,01	338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	38,1	17,84		406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	1,0	6,87	0,06	0,06	36,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01		
Итого за день	1680	35,83	43	248,29	1553	1,38	25,33	80,82	0,65	1,72	272,02	161,14	579,39	16,98	1569,22	248,23	0,07	13,57	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		372	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	ТУ 10.71.11-1002483.6307	
Батон йодированный	35	2,83	1	17,99	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
Итого за Завтрак	500	17,22	35	67,5	655	0,29	26,06	0,55	0,26	72,7	68,94	273,24	4,99	1 057,19	99,77	0,04	17,09			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,86	84	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015	
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,05	290	0,05	1,02	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	280	2015	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Компот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115	0,01	4		0,01	6,88	3,6	4,4	0,88	111,92	0,8			342	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05			0,02	5,4	5,7	25,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	720	20,53	35	91,15	768	0,3	34,42	22,43	0,55	94,22	58,48	268,8	6,76	783,78	249,09	0,04	17,53			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05	6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015	
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01				
Итого за день		41,79	74	220,23	1731	0,69	70,48	56,51	1,16	205,24	149,45	597,47	17,12	2 398,07	370,5	0,09	34,62			

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,85	0,02	16,76	ТТК		
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2		71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТУ 107/11.11.000/483/0307		
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 24901-2014		
Итого за Завтрак	500	15,18	35	59,52	617	0,17	18,55	1,5	0,44	0,17	42,41	57,14	205,97	4,33	530,16	47,11	0,02	16,76			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Жаркое по-домашнему 24/176гр (говяд. конс.)	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,45	0,07	0,01	ТТК		
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077-84		
Выпечное изделие	50	4,51	5	28,72	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015	
Итого за Обед	730	22,58	15	117,52	692	0,7	51,88	13,07	0,12	0,67	102,34	106,08	348,8	6,73	1 809,85	206,89	0,11	0,06			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,04	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК		
Итого за Полдник	360	4,01	12	53,62	350	0,05	10	2,4		0,04	30,74	17,31	27,88	5,04	520,81	4,02	0,01				
Итого за день		41,77	62	230,76	1 659	0,92	80,43	16,97	0,56	0,88	175,49	180,53	582,65	16,1	2 860,82	258,02	0,14	16,84			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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																				
Бигонек мясной "Сонный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ГОСТ 20771-84
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675	0,23	1,12	21,6	0,36	0,17	48,4	44,33	220,91	4,19	343,01	123,07	0,04	10,24		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	265	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 20771-84
Итого за Обед	715	17,66	31	89,5	713	0,3	20	2,85	0,4	0,57	79,01	93,35	331,53	6,22	900,17	228,94	0,05	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	1,1	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		44,19	62	230,99	1 671	0,63	31,12	31,32	0,82	0,8	165,73	159,71	607,87	15,78	1 800,28	373,65	0,1	25,3		

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																				
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,85	0,02	16,76	ТТК 376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				2015
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01			2015
Итого за Завтрак	505	12,69	28	47,53	499	0,13	13,55	1,39	0,44	0,16	46,69	45,57	192,11	5,63	614,35	47,37	0,03	16,76		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,66	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02		111	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	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
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	25,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 20771-84	
Итого за Обед	705	27,26	37	89,75	808	0,48	0,96	22,52	0,54	0,32	59,65	178,46	426,79	9,59	638,82	143,08	0,03	17,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64	0,01		406	2015
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		44,12	69	192,31	1 590	0,71	24,51	30,78	1,04	0,54	144,66	246,06	674,33	20,59	1 810,27	212,09	0,07	33,86		

2 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					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	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	ТТК				
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	ТУ 107/11-11-				
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ГОСТ 2077-				
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675	0,23	1,12	21,6	0,36	0,17	48,4	44,33	220,91	4,19	343,01	123,07	0,04	10,24	1052483307				
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	10,01	79	0,07	15,4	0,24	0,31	35,04	19,32	40,45	1,3	264,08	68,38	0,02	0,05	82	2015				
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	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	260	2015			
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015				
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-				
Итого за Обед	700	19,2	38	81,4	747	0,23	16,63	28,41	0,62	0,5	77,93	78,5	318,06	6,42	680,75	211,84	0,03	19,44	84				
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ				
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015				
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05	6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015				
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01						
Итого за день		45,6	69	229,44	1 730	0,56	27,75	56,88	1,04	0,73	164,65	144,86	594,4	15,98	1 580,86	356,55	0,08	29,68					

3 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	So, мг		
Завтрак																				
Тертые Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				ТУ 10/71.11-00/24836307
Итого за Завтрак	521	14,71	29	63	572	0,28	30,59	27,06	0,45	0,26	80,57	68,51	255,65	4,77	1 065,18	117,69	0,05	13,57		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	2015
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,66	0,02	14,99	265	2015
Компот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115	0,01	4			0,01	6,88	3,6	4,4	0,88	111,92	0,8			342	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	705	17,95	31	104,04	776	0,32	23,9	2,85	0,4	0,58	81,54	93,5	332,04	6,48	993,64	230,02	0,05	15,06		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ
Груша 1 шт	130	0,37		9,63	43	0,02	4,67			0,02	17,75	11,21	14,95	1,87	144,83	0,53	0,01		338	2015
Выпечное изделие	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	3,98	12	53,45	346	0,04	4,67	2,4		0,04	32,49	19,52	31,83	4,71	387,64	2,95	0,01			
Итого за день		36,64	72	220,49	1 694	0,64	59,16	32,31	0,85	0,88	194,6	181,53	619,52	15,96	2 446,46	350,66	0,11	28,63		

4 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																				
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34		222	2015	
Соус из кураги	30	0,16		4,53	19			0,06			0,06			0,09				626	2013	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТУ 10.71.11-002.48.36302	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,02	0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01	338	2015	
Итого за Завтрак	515	22,71	10	65,8	444	0,12	10,72	42,37	0,28	0,17	94,22	35,54	128,3	4,3	445,17	7,06	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,84	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	102	2015	
Жаркое по-домашнему 24/176г (говяд. конс.)	200	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,82	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,45	0,07	11К		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077-84	
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11	0,16					ГОСТ 24901-2014	
Итого за Обед	710	20,26	17	109,46	670	1,45	50,06	8,8	0,05	1,86	91,47	103,84	315,16	8,76	1 734,6	183,01	0,1	0,08		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,02	0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01	338	2015	
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64		406	2015	
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308	0,1	10	6,87	0,06	0,06	38,32	22,03	55,43	5,37	557,1	21,64	0,01			
Итого за день		47,01	31	236,84	1 422	1,67	70,78	58,04	0,39	2,09	224,01	161,41	498,89	18,43	2 736,87	211,71	0,12	0,08		

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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			
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015	
Макарона отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				ТУ 10.71.11-0024836307	
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					ГОСТ 24901-2014	
Итого за Завтрак	500	22,62	28	82,89	660	0,23	2,67	41,07	0,08	45,49	40,25	210,17	3,88	388,57	119,59	0,1	0,02			
Обед																				
Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский 200	200	1,48	4	7,45	68															
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК		
Рис отварной	150	3,95	5	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	700	21,06	30	87,56	709	0,17	1,12	27,48	0,38	37,24	57,2	253,02	4,27	329,03	84,39	0,03	10,23			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	14	2,8	240	2				ТУ	
Груша 1 шт	130	0,37		9,63	43	0,02	4,67			17,75	11,21	14,95	1,87	144,83	0,93	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	60	3,77	4	25,03	148	0,05	6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64			406	2015	
Итого за Полдник	390	4,14	4	54,86	279	0,09	4,67	6,87	0,06	40,07	24,24	59,38	5,04	423,93	20,57	0,01				
Итого за день		47,82	62	225,31	1 648	0,49	8,46	75,42	0,52	122,8	121,69	522,57	13,19	1 121,53	224,55	0,14	10,25			

ООО "Троллит"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	433,06	595	2 218,91	8,51	441,35	794,31	9,6	10,25	1 934,8	1 762,26	6 045,54	171,74	20 347,86	2 854,49	1,08	192,96	
Среднее значение за период	43,31	59,5	221,89	0,85	44,14	79,43	0,96	1,03	193,48	176,23	604,55	17,17	2 034,79	285,45	0,11	19,3	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	177,53	249,00	687,57	5707,00	2,10	126,53	531,20	5,52	2,34	793,29	515,95	2224,46	47,30	5891,04	808,05	0,37	84,71
Среднее значение за период	17,75	24,90	68,76	570,70	0,21	12,65	53,12	0,55	0,23	79,33	51,60	222,45	4,73	589,10	80,81	0,04	8,47

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	214,73	290,00	958,00	7350,00	5,53	225,48	203,35	3,60	7,35	769,97	1031,03	3313,98	72,06	9224,74	1867,42	0,61	108,25
Среднее значение за период	21,47	29,00	95,80	735,00	0,55	22,55	20,34	0,36	0,74	77,00	103,10	331,40	7,21	922,47	186,74	0,06	10,83

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества		Энергет и- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	40,80	56,00	573,34	3056,00	0,88	89,34	59,76	0,48	0,56	371,54	215,28	507,10	52,38	5232,08	179,02	0,10	0,00
Среднее значение за период	4,08	5,60	57,33	305,60	0,09	8,93	5,98	0,05	0,06	37,15	21,53	50,71	5,24	523,21	17,90	0,01	0,00

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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