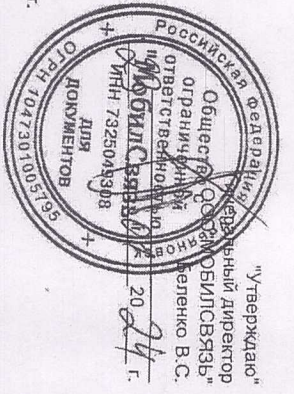




Согласовано: *[Signature]*
 Директор МОУ СПД *[Signature]*
 20 24 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы, Дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя



«Утверждаю»
 Ответственный директор
 «Федеральный научный центр
 физической культуры и спорта»
 И.И. В. С.
 20 24 г.

Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК								
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Оладьи	105	8,16	8	43,83	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	Форм							
Молоко сгущенное	25	1,80	2	13,88	79	0,36	22,91	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		2,9	231	2022							
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,09	17,6	7	100	0,2	17,6	1,48		2,9	231	2022							
Чай с лимоном	222	0,07	0	11,13	43	0,07					9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			2,9	231	2022						
Итого за Завтрак	502	10,63	11	98,86	476	0,59	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	58,02	0,03	2,91									
Орzech солёный	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,28	0,37	0,11	20,96	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Форм							
Циц по-уэльски 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 рыбик с соусом	120	9,67	18	14,5	253	0,05	0,48	40,24	0,75	0,04	21,67	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Форм							
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,38	205	0,07			0,03	0,03	6,86	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022							
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16												
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,6	63																						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37																						
Итого за Обед	752,5	19,47	27	93,63	630	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	ТТК	Форм							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2											
Вяленое 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	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	70,45	488	0,16	13,2	114,94	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	36,35	0,02	4,19									
Итого за День	1694,5	45,11	54	262,95	1654	0,99	53,57	417,4	3,2	1,58	841,24	202,63	954,58	17,56	1399,62	270,66	0,12	17,4									

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											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	І, мг	Ca, мг	Se, мг								
Печенье	60	4.50	6	46.0	253	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						
Булгурборд с мясом копченно-запеченным	35	3.34	4	9.38	83	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.28	1.37	757.29	75.31	0.04		4	2022						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	6.22	6.27	30.9	204	0.01		4	0.02	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	0.01	5.25	4.4	8.24	0.62	25.25				ТТК	фирм						
Итого за Завтрак	500	15.6	17	89.60	611	0.31	28.27	53.83	0.12	0.3	92	70.91	281.72	4.291	1040.79	99.28	0.11	0.01								
Салат из квашеной капусты	30	0.5	1	2.8	24																					
Борщ с капустой и картофелем	200	181.00	4	8.2	91	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	33	2022						
Зразы "Любимая" с соусом	100	9.86	20	13.30	270	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	150	3.11	3.67	22.07	133	0.07				0.03	7.02	7.41	38.93	1.56	53.04	2.18			91	2022						
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.39	13.55	63																					
Хлеб пшеничный	40	1.26	0.26	18.76	50																					
Чай	200	0.02	0	9.79	37																					
Итого за Обед	752.5	197.9	30	88.40	707	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	261	2022						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	89																					
Яблоко 1 шт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	1.3		0.02	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01		231	2022						
Сложка с конфитуром	60	3.61	12	23.63	215			2.4			0.74	0.31	2.88	0.04	2.81				ТТК							
Итого за Поддник	390	4.13	13	56.56	364	0.05	1.3	2.4	0.05	0.05	35.54	20.91	31.18	5.7	604.21	4.62	0.01									
Итого за День	1942.5	217.59	60	234.56	1.692	0.61	45.7	78.52	0.72	0.54	184.2	134.41	560.94	15.18	2114.51	287.4	0.14	19.41								

Прием пищи, наименование блюда

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-и	Витамины										№ рецеп-т 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	Е, мг	Со, мг	
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	44,55	0,02	16,76	ТТК	Фирм
Котлета "Юрочка" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104	0,03	12,5	0,09	0,02	0,02	7	13	10	0,5	145	1		16,76	ТТК	Фирм
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05			0,02	0,02	7,04	10,56	27,2	0,54	41,92	1,15		16,76	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	1,3		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	16,76	ТТК	Фирм
Чай с подменным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37															
Итого за Завтрак	513,5	17,89	13	99,32	577	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	48,4	0,03	16,76	ТТК	Фирм
Салат "Стелной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,69	11,08	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	Фирм
Соус "Ульфредс"	200	6,10	7	19,45	160	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,86	265,79	3,65	573,87	164,45	0,02	17,03	ТТК	Фирм
Каша Гречневая расщепчатая	90	8,7	10,7	6,45	157	0,04	0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			17,03	ТТК	Фирм
Хлеб пшеничный	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,86	0,96	32,54	1,34		17,03	ТТК	Фирм
Хлеб ржаной	20	1,3	0	9,38	45	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		17,03	ТТК	Фирм
Чай	200	2,2	0	13,55	63															
Итого за Обед	722,5	27,66	25,27	108,4	747	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1151,09	251,81	0,06	17,1	ТТК	Фирм
Сок в индивидуальной упаковке	209			20,2	88	0,02	5,75		0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2		17,1	ТТК	Фирм
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02			0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01	17,1	ТТК	Фирм
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	17,1	ТТК	Фирм
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	17,1	ТТК	Фирм
Итого за День	1665	52,72	44	284,23	1727	0,69	72,28	28,64	1,02	0,92	218,98	219,68	695,39	20,21	2508,03	336,07	0,11	33,86	ТТК	Фирм

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК							
																				В6, мг	В12, мг	В9, мг	В5, мг	В15, мг		
Завтрак																										
"Мир-Богит" с соусом	90	9,4	8	2,66	115	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							
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	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		Форм							
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				2016							
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			2022							
Итого за Завтрак	512,50	22,86	14	85,1	539	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,89	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72								
Обед																										
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	714,54	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	62,41	40,94	104,23	1,67	844,29	79,97	0,04		ТТК	Форм						
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	93																					
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				2022						
Итого за Обед	775	22,76	36	112,7	849	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	261							
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2										
Грушка 1 лит	130	0,48		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						
Лимонкок с кофейным орехом	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76		0,04	12,5	7,51	45,69	0,96	58,47	26,25	0,01		405	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 дочь	1717,50	51,78	55	288,93	1 757	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,96	176,42	669,62	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81								

1 день, 2 недели

Применение 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	Е, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Р, мг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг	Fe, мг	Mg, мг	Se, мг		
Блинчики	150	9,3	7	53,51	314	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	86,84	0,01	4,33	ТТК	Фирм							
Молоко стученное	25	1,80	2	13,88	79	0,04		26,98	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			ТТК	Фирм							
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1		0,07	0,07	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022							
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,03	39		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022							
Итого за Завтрак	525	15,11	22	92,91	629	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,58	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33									
Орррррррррррр	30	0,24	0	0,74	4														ТТК	Фирм							
Сул гороховый	200	6,10	7	19,16	162														16/2	2022							
Горбуца 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	13,95	63	0,05			0,02	0,02	4,88	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			ТТК	Фирм							
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45																						
Чай	200	0,0	0	9,8	37																						
Итого за Обед	722,5	26	28	52,62	561	1,16	3,86	24,41	0,08	1,39	22,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01	261	2022							
Полдник																											
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2			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	210,37	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	593	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	1677,5	59,89	65	213,99	1,678	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,38	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	Витаминный состав										Минеральные вещества	№ рецептур	Оборудование	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				Л, мг
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	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022
Булгур 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
Пирог	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	20,60	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Итого за Завтрак	500	16,59	14	103,00	603	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	0,76	2	2,56	34	0,13	11,42	0,91	0,46	0,47	24,94	21,1	76,59	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022
Расоляник Ленинградский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,03	72	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				72	Фирм
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45															
Пирог	50	3,0	2	38,55	183															
Чай с лимонном	200	0,1	0	10,03	39															
Итого за Обед	782,5	22,67	23	116,18	757	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	262	2022
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	24,6	2				
Ледяной 1 шт	130	0,32	1	12,74	61	0,04	13	2,4	0,03	0,2	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слойка с конфитюром	60	3,51	12	23,62	215						0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,05	13	2,4	0,05	0,2	36,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за День	1672,5	43,39	50	276,74	1 724	0,69	67,54	35,54	0,83	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 533,77	331,76	0,13	27,34		

3 День, 2 недели

Приним лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чешка	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																			В6, мг	В12, мг	В5, мг	В9, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мг		
Завтрак																											
Макаронны с сыром	150	6,67	5	29,3	196	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	138	2022							
Печенье	60	4,60	6	46,0	253	0,06	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01										
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,99	36,66												
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022							
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022							
Итого за Завтрак	580	13,11	11	111,95	594	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	30	0,3	2	3,51	30	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	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	120,86	0,07	21,33	62	2022							
Котлета "Чулки" 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			73	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																						
Итого за Обед	712,5	24,69	30	95,17	748	0,49	67,87	3,51	0,98	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1 888,74	214,56	0,1	21,4		ТТК фирм							
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке																											
Груша 1 шт	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Ватрушка с конфитуром	130	0,46		11,85	52	0,02	5,76			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022							
Итого за Полдник	430	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 День	1722,5	44,97	48	283,54	1 746	0,83	91,33	57,2	1,38	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	Витамины												Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		и-меккал	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	ТТК										
																					В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Напитки, йогурты с соусом	100	11,05	9	2,7	134	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,55	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Фирма										
Картофельное пюре	160	3,3	3,91	23,6	141	0,01	0,01	3,5	0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01	0,01	0,01	91	2022											
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		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 лимонным	200	0,6	0	10,0	39			0,01		0,02	0,02	0,11																		
Итого за Завтрак	512,5	18,44	13	59,17	422	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,29	499,21	84,79	0,07	1,74	252	2022										
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	2	2,80	28	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	220	2,79	6	17,9	134	0,05	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	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	0,05			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																									
Итого за Обед	722,5	22,15	37	115,84	881	0,41	33,9	46,82	0,52	0,63	73,55	71,87	316,64	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47	ТТК	Фирма										
Сек в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2														
Рябенко 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 Поддник	430	15,01	15	70,46	483	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	38,17	238,87	5,77	703,31	35,35	0,02	4,19												
Итого за день	1665	59,60	66	245,5	1790	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,69	287,89	977,44	20,59	2 246,79	331,96	0,14	14,4												

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность																№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Витамины																	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Са, мг	К, мг				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,99	7	27,6	198	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	96,23	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			3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			231	2022			
Чай с мятой с сахаром	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм			
Печенье	20	1,5	1,95	15,37	84															ТТК	Фирм		
Итого за Завтрак	590	16,11	15	81,87	537	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					
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 крутой	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,31	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		20,6	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	0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022			
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03					4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72							
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126				0,01														
Чай с тонизирующим содержанием сахара	200	0,1	0	4,95	19																		
Итого за Обед	765	22,7	30	93,97	725	0,43	28,24	63,65	0,38	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1	ТТК	Фирм			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02					14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,76			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	5,76	10,76	0,1	0,09	40,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02						
Итого за день	1785	44,95	50	246,56	1 630	0,91	66,62	126,65	0,64	1,09	284,27	191,79	760,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11					

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период	Пищевые вещества				Энорге ти-	В1, мг	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жир	Углевод	ти-			С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Маг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
Среднее значение за период	688,12	552	2 548,69	17,067	9,7	65,4,08	1 725,04	14,081	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13			
Нормативная документация:	50,43	50,6	254,89	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			

СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Телькина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.