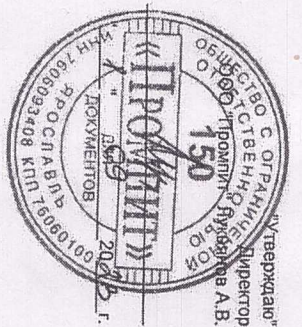




Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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	Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Пшеница тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,08	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6	0,01	0,01	290	2015
Капша 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	97	0,06	0,1	0,01	0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,33			376	2015	
Батончик к чаю	37	2,78	1	19,02	97	0,04	13	0,08	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			107/1,1	2015	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	0,08	0,03	20,81	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01		338	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>622</b>	<b>25,38</b>	<b>21</b>	<b>89,41</b>	<b>653</b>	<b>0,48</b>	<b>16,63</b>	<b>21,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>73,88</b>	<b>184,12</b>	<b>37,9,3</b>	<b>10,52</b>	<b>748,22</b>	<b>139,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом тушеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,86	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,96	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	11К	2015	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,66	62,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	97	0,06	0,1	0,01	0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	1,33			376	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07		0,03	0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24			ГОСТ 2077-		
Батончик к чаю	33	2,48	1	16,96	86	0,05		0,02	0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19			107/1,1		
<b>Итого за Обед</b>	<b>788</b>	<b>30,79</b>	<b>32</b>	<b>118,13</b>	<b>883</b>	<b>0,56</b>	<b>11,97</b>	<b>21,9</b>	<b>0,36</b>	<b>92,89</b>	<b>86,21</b>	<b>341,05</b>	<b>8,23</b>	<b>890,15</b>	<b>199,56</b>	<b>0,07</b>	<b>10,31</b>			
<b>Полдник</b>																				
Соки индивидуальные упаковки	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	0,08	0,03	20,81	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01		338	2015	
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07	29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>6,12</b>	<b>5</b>	<b>87,82</b>	<b>425</b>	<b>0,13</b>	<b>13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>70,46</b>	<b>28,3</b>	<b>86,76</b>	<b>6,49</b>	<b>663,95</b>	<b>245,18</b>	<b>0,02</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>62,29</b>	<b>58</b>	<b>295,36</b>	<b>1961</b>	<b>1,17</b>	<b>41,6</b>	<b>7,2</b>	<b>0,7</b>	<b>237,23</b>	<b>298,63</b>	<b>807,11</b>	<b>25,24</b>	<b>2272,32</b>	<b>583,75</b>	<b>0,11</b>	<b>10,32</b>			





4 день, 1 неделя

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Шницель из свинины, рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	0,1	1,3	0,46	0,1	11,54	19,95	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015							
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	0,1	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015						
Овощи натуральные свежие	40	0,44	1,52	10	10	0,02	0,07	0,02	0,02	0,56	10,4	8	8	0,4	116	0,8	0,8	71	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1	0,1	0,02	0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015							
Батон изюмный	44	3,3	1	22,62	115	0,07	10,1	0,54	0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58			ТУ 10.71.1								
Итого за Завтрак	549	21,33	36	91,79	767	0,26	10,1	22,17	0,54	59,28	58,92	243,63	5,42	498,73	125,72	0,01	17,1									
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							
Груши из штата Ютба	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015							
Каша гречневая рассычатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	2,1	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	80,48	0,01	0,01	302	2015							
Сок	200			20,2	89	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015							
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08			0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35			ГОСТ 2077-								
Итого за Обед	742	28,36	28	93,98	743	0,65	19,48	44,25	0,08	84,96	201,2	473,36	12,33	1 306,26	169,65	0,14	0,1									
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ								
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	0,01	338	2015							
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07	0,29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,63	62,55	240,58	0,01	0,01									
Итого за Полдник	380	6,12	5	67,62	425	0,13	1,3	0,26	0,12	70,46	20,3	66,76	6,49	663,95	245,18	0,02	0,02									
Итого за день	540	55,81	68	273,59	1 935	1,04	42,58	95,42	0,88	208,7	288,32	803,75	24,24	2 468,94	540,75	0,17	17,2									

5 день, 1 неделя

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Блинок мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	285	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	2015							
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	312	2015							
Овощи натуральные свежие	45	0,25	0,9	0,9	5	0,01	4,5	0,02	0,01	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01	71	71	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	61	0,1	0,1	0,01	0,01	5,28	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015							
Батон изюмный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1								
Итого за Завтрак	540	19,23	27	66,65	588	0,29	27,08	31,21	0,37	84,65	72,47	280,82	4,51	1 086,16	98,06	0,08	10,23									
Обед																										
Борщ из свеклулы с картоф., бурой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25	0,33	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82	2015							
Тертая Нежная с соусом 70/50	120	8,92	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,97	ТТК	2015							
Рис отварной	150	3,65	5	40,17	224	0,04	26,88	0,1	0,08	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,78			302	2015							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	10,03	41	41	0,1	0,1	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015							
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05			0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ 2077-								
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03			0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ГОСТ 2077-								
Итого за Обед	733	20,88	36	89,78	772	0,27	18,27	29,33	0,47	80	90,86	312,19	5,81	656,84	178,38	0,05	13,62	ТТК								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	89	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ								
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75	0,03	0,03	21,65	13,8	18,4	2,3	178,25	1,16	0,01	0,01	338	2015							
Выпечное изделие	50	8,1	2	60,5	252	0,01	0,29	0,26	0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	6,61	0,01	0,01									
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	58,46	36,22	54,27	7,48	601,18	7,77	0,02	0,02									
Итого за день	4867	65	239,98	1 752	1 752	0,81	51,1	60,83	0,84	201,46	175,75	628,84	15,46	2 165,93	282,05	0,14	23,85									

1 День, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		За завтрак				Обед				Ужин				Итого за день					
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ф, мг	Se, мг		
Угощи из свиных рубленых	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			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	0,27	2,1	0,08	0,15	20,47	139,84	239,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015			
Овощи натуральные свежие	40	0,44	1,52	10,07	10	0,02	0,07	0,1	0,02	0,02	5,6	10,4	8	0,4	1,6	0,8	0,01	0,01	71	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,1				0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,59	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			ТУ 10.71.1				
Итого за Завтрак	544	23,68	36	80,72	743	0,45	11,23	22,56	0,6	0,32	59,79	187,22	412,99	9,2	744,99	143,42	0,02	19,4					
Суп картофельный с яйцом, кури 250/10	280	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34	0,46	0,46	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015			
Тертый Нежный соус 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,4	18,29	20,14	123,73	1,91	233,88	41,25	0,01	13,57	302	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	0,2	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077-				
Батончик к чаю	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 10.71.1				
Итого за Обед	810	24,38	34	110,4	841	0,41	26,22	53,17	0,46	0,67	81,3	102,42	389,69	7,5	1142,67	182,48	0,07	13,64					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	23,2			17,09	309	2015		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	100,14	0,01		376	2015			
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,68	8,6	58,46	0,83	62,56	240,59	0,01						
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,48	28,3	86,76	6,49	663,95	245,18	0,02						
Итого за День	54,18	75	278,94	2,009	0,99	50,45	104,73	1,32	1,11	214,55	317,94	899,44	23,19	2 621,57	571,08	0,11	33,04						

2 День, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		За завтрак				Обед				Ужин				Итого за день					
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ф, мг	Se, мг		
Шницель из свиных рубленых	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,48	0,1	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			17,09	309			
Макаронные изделия	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01			309			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Батон гидролизованный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			ТУ 10.71.1				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111		0,01			0,02	0,02	0,11	0,16						ГОСТ 24801				
Итого за Завтрак	510	20,57	42	92,4	819	0,21	0,1	22,11	0,54	0,15	43,52	42,17	219,59	4,64	358	124,24	0,01	17,1					
Рассольник Ленинградский с пшенной, кури 200/10	210	5,13	2	13,63	98	0,12	13,56	0,86	0,34	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015			
Харьков по-домашнему с овощами свежими 241/16/50гр (голыд.)	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1 351,68	107,45	0,07	0,07	ТТК				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015			
Хлеб ржаной	30	1,98	1	10,02	52	0,05			0,02	0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2077-				
Батон гидролизованный	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 10.71.1				
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	100,14	0,01			309			
Итого за Обед	855	19,88	9	96,64	551	0,58	77,99	6,04	0,05	0,63	114,34	122,23	349,86	9,47	2 216,92	180,77	0,12	0,07					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	23,2			17,09	309			
Фрукт	115	0,33	2	8,52	38	0,01	4,13	0,29	0,02	0,02	15,7	9,92	13,23	1,85	128,12	0,83	0,01		398	2015			
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,68	8,6	58,46	0,83	62,56	240,59	0,01						
Итого за Полдник	365	6,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29	0,04	0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01						
Итого за день	48,88	53	288,26	1,748	0,83	82,22	28,44	0,59	0,82	185,62	182,94	600,11	18,6	2 947,72	310,3	0,14	17,17						

3 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/110	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,66	143,9	36,92	0,01	175	2015				
Чай с лимоном, сахарным нектаром 200/1915	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015				
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,2	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		ТУ 10.71.1	2015				
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115			0,55		0,2	0,1	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01			2015				
Фрукт	160	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	338	2015				
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,17	8,73	54,05	0,18	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02						
<b>Обед</b>																							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015			
Котлета Рублена 100	100	19,34	23	2,21	294					0,16	80,97	41,96	106,06	2,21	812,02	607,9	0,05	0,01	216	2004			
Картофель тушеный	24	150	3,1	24,13	169	0,18	27,61	0,44		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015				
Напиток из кондитерской смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,82	0,01						
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,09	27,94	1,28	43,52	1,79		ГОСТ 2077-					
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		ТУ 10.71.1					
Итого за Обед	752	28,1	35	88,28	775	0,37	49,62	0,74		0,6	140,33	90,96	206,25	5,64	1 281,82	696,9	0,08	0,08					
<b>Полдник</b>																							
Сок из индивидуальной упаковки	200	0,52		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ					
Фрукт	130	12,74	1	1	81	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015				
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215					0,05	0,74	0,31	2,86	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	4,82	0,01						
Итого за день		41,66	63	229,94	1 864	0,6	71,35	57,19	0,18	0,83	303,03	157,84	408,74	15,8	2 261,7	740,58	0,11	0,08					

4 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	8,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6		290	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				
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,58		ТУ 10.71.1					
Фрукт	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	338	2015				
Итого за Завтрак	604	19,11	20	80,71	582	0,18	16,63	26,78	0,1	0,2	60,9	66,76	239,32	5,86	515,85	138,64	0,01						
<b>Обед</b>																							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,39	73,8	0,02	0,07	88	2015			
Выпечное изделие "Сочный"	100	13,22	21	13,22	296	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 изделия	150	40,22	5	40,22	227	0,1		20,8	0,06	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				
Хлеб ржаной	23	1,52		7,88	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29		ГОСТ 2077-					
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111					0,02	0,02	0,02	0,11	0,16	0,16			ГОСТ 24901					
Итого за Обед	758	24,22	37	97,01	818	0,3	30,52	21,9	0,36	0,55	87,69	58,06	257,52	5,8	628,96	196,9	0,06	10,31					
<b>Полдник</b>																							
Сок из индивидуальной упаковки	200	0,52		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ					
Фрукт	130	12,74	1	1	81	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	2015				
Выпечное изделие	50	5,6	4	54,88	276	0,07		29	0,26	0,07	35,95	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01						
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	683,95	245,18	0,02						
Итого за день		49,46	62	265,54	1 825	0,61	60,15	77,88	0,72	0,87	219,05	153,12	583,6	18,15	1 808,76	580,72	0,09	10,31					

5 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		Мг, мг		Р, мг		Е, мг		К, мг				I, мг		F, мг		S, мг	
						В1	С	А	Д	В2	Са	Мг	Р	Е	К	I	F	S															
<b>Завтрак</b>																																	
Копченая рыба "Долженка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015											
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														
Овощи натуральные свежие	60	0,34	1,2	1,2	6	0,02	6	6	0,02	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	8,4	0,01	71	2015														
Чай с лимоником, сахарный песок 2001/515	220	0,25	15,18	89	63	2,1	7,25	5	9,34	0,87	7,25	5	33,4	0,87	33,4	26,9	0,68	44,54	1,22	19	10,71,1												
Батон издрозованский	34	2,55	1	17,48	89	0,05	0,05	0,05	0,02	0,02	7,48	11,22	26,9	0,68	44,54	1,22	19	10,71,1															
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03	0,03	1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78	0,16	18,61	5,78	0,16	18,61	5,78											
Итого за Завтрак	572	19,22	20	77,17	565	0,33	29,28	41,83	0,24	0,27	119,73	94,54	328,87	3,94	1204,38	193,72	0,05																
<b>Обед</b>																																	
Суп картофельный с горохом пущеным и крутой 2501/10	250	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	0,14	40,08	37,56	109,51	2,51	482,89	75,13	0,05	102	2015														
Плов со свинойной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,02	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	285	2015													
Овощи натуральные свежие	60	0,86	2,28	2,28	14	0,04	15	0,1	0,01	0,01	8,4	15,6	12	0,8	17,4	1,2	0,82	25,25	37,6	2015													
Чай с сахаром 2001/5	215	0,2	15,03	61	61	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	3,02	0,82	25,25	3,02														
Хлеб ржаной	54	3,95	1	18,04	94	0,1	0,1	0,1	0,04	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02	2,16	73,44	3,02														
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1117,57	222,21	0,07	15,06															
<b>Полдник</b>																																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2																	
Фрукт	115	0,33	2	8,52	38	0,01	4,13		0,02		15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	0,01	338	2015														
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29		0,04		0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46																	
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29	0,04		30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01																
Итого за день		53,74	52	237,07	1738	0,9	62,85	44,32	0,64	0,95	254,15	237,45	759,58	17,24	2894,75	421,22	0,13	15,06															

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

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	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	I, мг	F, мг	S, мг							
Итого за весь период	502,04	59,8	2617,39	17950	8,29	640,99	636,86	7	9,41	2333,68	2215,14	6752,86	193,86	25039,81	4066,75	1,28	147,8							
Среднее значение за период	50,2	5,98	261,74	1795	0,83	64,1	63,69	0,7	0,94	233,37	221,51	675,29	19,39	2503,98	406,68	0,13	14,78							

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова В.А. 2015 г.

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