



Масло сливочное
Чай с сахаром 200г/лр.
Молоко стуженное
Итого за Завтрак

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.
1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Омлет	140	10,362	14,478	34,330	309,022	17,360	2,980	96,000	0,140	0,880	72,000	0,040	15,800	1,250	73	
Яблоко	130	0,510	0,054	12,446	52,281	0,038	6,370				20,384	14,014	11,466	2,803		
Чай с сахаром 200г/лр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	9,240	4,400	0,855	376	
Молоко стуженное	30	2,160	2,560	16,650	99,190	0,018	0,540	14,100			92,100	65,700	10,200	0,060		
Итого за Завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908	17,417	0,653	118,97	0,14	0,94	189,884	87,984	42,896	4,988		
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	6,048	0,022	0,260	10,010			0,040	4,004	4,204	0,140	15	
Шницель из свиной вырезки с картофелем, сметаной 200г/лр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850			1,896	42,890	31,258	0,620	124	
Литича тушеная в томатном соусе с овощами	90	18,457	3,884	3,254	113,802	0,080	0,178	114,800			7,702	122,807	61,906	0,155	280	
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,016	215,280	0,043	0,260	26,260			4,920	81,000	0,540	0,120		
Чай с сахаром 200г/лр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,855	376	
Батон воблосовый	20	1,500	0,580	10,288	52,340	0,022	0,420	2,000			3,600	13,000	2,600	0,240		
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	32,000	0,040	1,500	2,000			1,200	0,400	0,400	0,400		
Итого за Обед	725	25,656	14,698	84,158	570,986	0,242	2,958	330,48	0	5,15	82,122	279,948	131,369	2,966		
Выпечное изделие (Пирожок)	50	3,984	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	19,466	39,456	7,122	0,507	Фирменное	
Сок в индивидуальной упаковке	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,028	0,370	6,370	4,000	20,384	14,014	11,466	2,803			
Итого за Полдник	300	5,374	3,736	58,487	298,198	0,119	1,084	138,39	5,25	1,678	33,082	53,47	18,508	3,4		
Итого за день	1620	44,26	25,502	221,11	1391,022	17,778	4,695	587,85	5,99	7,788	286,680	421,413	182,823	11,348		

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
Капша молочная (Дружба)	200	6,883	8,575	41,071	288,788	0,153	2,480	50,976			117,112	167,594	42,619	0,957	638	
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	37,433	350,572	0,143	2,758	15,964			17,419	84,439	13,686	1,328	Фирменное	
Чай с сахаром 200г/лр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,855	376	
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,160	0,825	0,002	0,010	0,100	2,000	0,010	2,000	1,100	0,600	0,038	377	
Бутерброд с мясной колбасно-сырочным	35	3,115	9,091	18,280	125,389	0,072	0,420				6,707	29,150	4,700	0,488	2	
Итого за Завтрак	555	19,214	27,139	123,973	816,989	0,371	5,791	67,54	2	5,995	148,638	250,468	66,005	3,478		
Омлет из куриного филе с картофелем (картофель соевый)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	68,980			0,140	4,809	8,087	0,315	2	
Суп картофельный с яйцом, курицей 200г/лр.	210	3,032	4,701	15,934	118,169	0,122	0,288	183,500			18,000	75,688	25,626	1,130	128	
Гречка на свином жире 45г/лр.	90	10,486	23,231	4,051	207,160	0,482	0,167	6,780			10,606	108,667	16,232	0,203	367	
Капша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,916	40,788	240,821	0,307	5,147	16,073			0,957	2,12	142,772	4,784	506	
Компот из фруктов яблок	0,440	0,020	0,004	31,754	128,985	0,004	0,004	0,600			0,600	15,202	5,097	1,258	839	
Батон воблосовый	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	2,000			3,600	13,000	2,600	0,240		
Хлеб ржаной	20	1,320	0,680	6,680	32,000	0,040	1,500	2,000			1,200	0,400	0,400	0,400		
Итого за Обед	725	25,985	33,722	110,987	846,785	0,998	7,758	279,003	0,4	8,001	67,225	436,595	200,447	8,331		
Итого за день	60	3,600	3,602	30,269	167,966	0,065	1,201	8,471	2,901	1,736	11,759	36,647	7,983	1,100	Фирменное	

Выпечное изделие (Пирожок Фирменный с капустой, яблоком)

Сок в индивидуальной упаковке	160	0,627	0,479	16,170	71,422	0,031		3,126	4,000		29,752	25,086	19,815	3,826
Итого за Подзвук	200	1,000	0,200	20,200	99,690	0,020								
Итого за день	420	5,307	4,272	68,579	325,999	0,116	1,201	11,607	6,901	4,736	41,551	61,735	26,799	4,708
Итого за день	1700	50,505	64,631	301,519	1989,774	1,485	14,748	358,05	9,201	13,572	242,414	768,819	299,251	16,515

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Овощи натуральные свежесрезанные порезок	20	0,139	0,020	0,376	2,295	0,006	0,059	0,594	0,020	3,394	5,937	2,771	0,091,2	
Котлета "Борщик"	90	9,896	4,298	9,170	114,982	0,090		113,190	0,980	27,670	143,940	32,650	Фирменный	
Картофельная пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163	0,167	0,174	27,926	0,498	39,252	96,089	33,389	1,210,312	
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,939	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,985,376	
Лимон к чаю	5	0,045	0,005	0,190	0,825	0,002	0,010	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,020,977	
Батон поджаренный	40	3,000	1,160	20,960	104,980	0,044	0,840		0,990	7,900	26,000	5,200	0,480	
Итого за завтрак	520	16,590	9,721	67,869	425,291	0,31	1,196	142,31	4,58	2,088	65,285	291,216	79,02	2,694

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом Салат по-американски	60	0,931	3,050	5,596	53,722	0,018	0,427	121,422	1,391	24,462	16,054	25,032	0,335,43	
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081	0,228		201,835	0,000	30,343	101,062	34,962	1,822,139	
Пюре с мясом	220	12,857	33,219	67,396	539,946	0,023	0,047	239,400	4,347	19,032	257,445	65,333	1,098,433	
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,939	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,985,376	
Батон поджаренный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,540	3,900	13,000	2,600	0,240	
Хлеб пшеничный	20	1,300	0,480	6,680	32,000	0,040	1,500	2,000	1,200				0,400	
Итого за обед	735	27,627	45,981	122,31	1012,904	0,932	2,537	565,157	0	63,037	397,771	132,227	4,791	

Полдник

Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	216,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,525	Фирменный
Варенье	130	0,510	0,051	12,446	62,281	0,038		6,370	4,000		20,394	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	99,690	0,020									
Итого за Полдник	390	5,337	12,006	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,388	
Итого за день	1645	49,524	67,99	247,006	1794,797	1,957	3,804	872,273	9,58	11,457	201,948	728,762	229,367	10,753	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Шницель из семгины рубленый	90	9,990	23,605	8,550	296,205	0,430			2,870	9,670	99,890	14,090	97	
Мякотины отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,186	3,096	31,310	2,108	18,000	63,520	32,400	1,800,309	
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,939	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,985,376	
Батон поджаренный	40	3,000	1,160	20,960	104,980	0,044	0,840		0,990	7,900	25,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак	525	21,053	30,586	94,971	739,39	0,655	4,049	31,61	0	40,67	217,45	95,090	3,145	

Обед

Супщи картофельные свежесрезанные(Угрен, соленья)	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039	0,045	5,887	10,389	4,848	0,173,2	
Борщ из свежих капусты с картофелем	200	1,465	4,014	9,887	81,535	0,043	0,090	164,804	0,000	27,807	39,323	18,957	0,891,82	
Жаркое по-домашнему	200	8,179	7,882	33,079	224,183	0,247	2,064	175,760	1,390	29,195	166,931	53,910	2,476,460	
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,939	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,985,376	
Батон поджаренный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420		0,540	3,900	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	0,480	6,680	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400	
Итого за Обед	690	12,906	12,392	75,623	465,365	0,263	4,291	343,803	0	4,798	237,893	84,715	5,035	

Полдник

Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	70	9,871	7,268	32,494	235,137	0,098	2,575	27,717	2,326	54,789	107,591	13,677	0,749	Фирменный
Груша	160	0,527	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136		29,792	25,089	18,816	3,695	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	99,690	0,020								
Итого за Полдник	430	11,498	7,895	68,864	399,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,403	4,355
Итого за день	1645	49,457	50,818	239,438	1597,015	1,157	10,915	488,566	4	12,782	197,35	698,072	173,298	12,535

5 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг
Завтрак													
Овощи натуральные свежие/помидоры/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	3,354	0,006	0,089	0,890	0,030	5,046	8,904	4,155	0,148
Батон мякиша с сахаром 700г/5гр.	90	6,014	16,640	7,924	213,174	0,345	0,078	30,000	0,918	10,414	64,790	13,530	0,648
Чай с сахаром 200г/15гр.	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073	0,951	14,290	142,800	4,784	5,086
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,405	8,240	4,400	0,955
Батон йодированный	40	3,000	1,163	20,590	104,690	0,044	0,640	0,640	0,690	7,930	26,000	5,200	0,490
Итого за завтрак	525	20,439	22,499	84,785	623,387	0,705	5,259	47,463	2,579	42,774	340,895	170,085	7,135
Обед													
Овощи натуральные свежие/помидоры/Картофель	30	0,210	0,070	1,479	7,348	0,021	0,210	69,990	0,140	4,899	9,057	6,998	0,219
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,383	0,117	0,437	162,694	0,995	13,820	61,159	24,814	65,428
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	235,639	0,419	0,112	516,000	2,894	19,149	3,616	28,058	1,245
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,405	8,240	4,400	0,955
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	0,420	0,340	3,890	13,000	2,800	0,240
Хлеб ржаной	20	1,320	0,500	6,690	32,000	0,040	1,500	2,000	1,200	1,200	0,400	0,400	0,400
Итого за Обед	745	16,954	25	54,824	512,105	0,062	3,022	751,174	5,48	49,897	124,111	66,817	68,493
Полдник													
Выпечка мадленки(Мирс Демашки с ванилью)	80	4,176	4,575	25,841	161,242	0,089	1,388	3,512	2,273	21,896	43,186	20,448	0,634
Грилья	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,051	0,051	3,136	0,995	29,792	29,098	18,816	3,098
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020	0,12	4,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,383	6,648	2,273	51,448	68,274	39,264	4,24
Итого за день	1990	43,195	52,744	201,82	1454,796	1,446	10,664	605,265	4	10,312	141,055	533,091	276,219

1 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг
Завтрак													
Блинчики	150	8,980	8,738	31,640	240,982	0,096	2,044	6,370	0,890	138,440	0,040	21,560	0,840
Яблоко	198	0,570	0,051	12,446	52,281	0,038	0,113	0,500	0,100	20,384	14,014	7,468	2,803
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,405	8,240	4,400	0,955
Пантон к чаю	5	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,070	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030
Молочко стевия	50	3,600	4,250	27,750	163,690	0,038	23,500	23,500	0,100	168,500	109,500	17,000	6,100
Итого за завтрак	550	13,315	13,075	67,825	519,033	0,168	3,067	36,47	0,99	320,724	132,894	53,068	4,639
Обед													
Икра нагретая	30	0,360	0,030	1,801	8,913	0,185	1,691	6,948	0,212	27,040	64,948	30,480	1,569
Суп картофельный с горохом, бурой 200г/15гр.	210	7,474	4,088	15,424	128,175	0,482	0,167	6,750	1,688	10,606	109,667	16,232	0,203
Грилья из свиных 150г/5гр.	90	10,466	23,231	4,051	287,149	0,307	5,141	16,073	0,951	14,290	142,800	4,784	5,086
Каша гречневая разваренная	150	9,017	4,818	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073	0,951	14,290	142,800	4,784	5,086
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,405	8,240	4,400	0,955
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420	0,420	0,340	3,800	13,000	2,800	0,240
Хлеб пшеничный	20	1,320	0,500	6,690	32,000	0,040	1,500	2,000	1,200	1,200	0,400	0,400	0,400
Итого за Обед	735	30,337	32,575	94,073	790,816	1,047	7,371	195,062	0,212	5,875	61,126	428,627	196,512
Полдник													
Выпечка мадленки(Паша с ванилью)	50	3,884	3,485	25,851	150,227	0,061	1,064	3,512	1,878	13,468	39,456	7,122	0,597
Грилья	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,051	0,051	3,136	0,100	29,792	29,098	18,816	3,098
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	96,600	0,020	0,12	4,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Полдник	410	5,481	4,155	62,221	308,249	0,132	1,064	125,156	1,678	43,26	64,544	25,938	4,203
Итого за день	1895	48,143	49,905	243,319	1618,098	1,328	11,522	390,708	7,462	81,543	425,11	625,085	277,276

2 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг
Завтрак													
Налетчики	90	16,046	6,664	13,226	178,965	0,074	0,074	55,400	0,860	21,944	0,040	55,928	1,156
Картофельные пюре	150	3,295	4,187	22,574	141,163	0,167	0,174	27,926	0,489	39,252	96,089	33,399	1,210
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500	0,113	5,400	8,240	4,400	0,955
Батон йодированный	80	4,500	1,740	30,940	157,020	0,066	1,280	0,000	1,020	11,400	39,800	7,800	0,720
Итого за Завтрак	515	24,042	12,647	61,679	538,563	0,309	1,547	83,926	0	77,996	143,379	104,527	3,951
Обед													
Салат из белокочанной капусты с огурцами/Ароматный/Салат из авокадо и картофеля	50	0,927	5,020	1,664	54,305	0,015	0,076	1,507	2,225	16,287	15,416	7,531	0,226

Расходный лист	200	2,325	4,288	13,253	102,941	0,087	0,198	161,495	0,080	1,868	13,987	56,170	20,225	0,756	132
Рыба тушеная с овощами 45/15гр	40	9,454	6,717	3,475	103,171	0,088	0,080	508,249	2,122	26,948	149,529	30,710	0,680	374	
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260	0,043		25,250	0,655	4,320	61,000	27,000	0,540	302	
Чай с лимонном, сахарным песком 200/15гр	220	0,245	0,056	13,199	62,240	0,003	0,123	0,600	2,009	0,010	7,400	9,340	5,000	0,995	377
Батон калорийный	20	1,500	0,590	10,290	32,340	0,022	0,420	0,420	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	408	
Хлеб ржаной	20	1,300	6,990	32,000	0,040	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400		
Итого за обед	730	18,796	20,101	90,541	622,257	0,209	2,317	699,071	2,08	8,412	71,543	324,454	93,095	3,79	
Полдник															
Выпечное изделие(Пирог Дюшеский с капустой, яблоки)	60	5,995	8,004	21,307	179,645	0,068	1,738	53,015	2,738	25,405	66,914	17,273	0,924	496	
Груда	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136		29,792	25,068	18,916	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	99,600	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,002	36,099	4,53	
Итого за полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,667	0,119	1,736	69,046	9,08	13,556	204,676	59,835	23,072	12,281	
Итого за день	1695	51,08	41,822	229,887	1498,427	0,725	5,66	839,046	9,08	13,556	204,676	59,835	23,072	12,281	

3 день, 2 недели

Премии лица, наименование блюда															
Каша молочная Дружба	200	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Чеснок, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	
Дроби с конфетками	100	6,333	8,975	41,071	208,798	0,153	2,430	50,976	0,938	13,712	167,598	42,619	0,957	693	
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,039	279,686	0,108	2,090	14,117	2,892	19,593	61,080	13,300	1,864	496	
Батон калорийный	20	1,500	0,590	10,290	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Итого за завтрак	535	14,663	15,205	116,729	662,409	0,284	5,023	65,993	4,694	4,17	145,995	249,949	62,919	3,896	
Обед															
Выпечное изделие(Слойка с конфетками)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,889	9,097	6,998	0,315	12	
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,463	9,887	97,589	0,078	0,080	164,604	1,693	28,206	46,616	19,906	0,861	162	
Тертая морковь с соусом 70/20гр	90	8,014	16,640	7,824	213,114	0,345	0,076	30,006	0,916	10,414	84,780	13,536	0,949	496	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824	0,307	5,141	16,073	0,951	14,280	212,772	142,800	4,784	508	
Компот из сухих фруктов	200	0,440	0,028	31,754	126,955	0,004		0,900	0,400	0,600	15,392	5,997	1,298	639	
Батон калорийный	20	1,500	0,590	10,290	52,340	0,022	0,420		0,340	3,800	13,000	2,600	0,240		
Хлеб ржаной	20	1,320	6,990	32,000	0,040	0,040	1,530	2,000	1,200				0,400		
Итого за обед	715	22,7	27,411	106,693	772,27	0,817	7,437	283,257	0,4	5,382	62,199	381,657	191,831	6,727	
Полдник															
Выпечное изделие(Слойка с конфетками)	60	0,627	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	198,436	0,112	13,241	35,791	6,654	0,335	496	
Рыба	130	0,518	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,284	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	99,600	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	16,12	3,338	
Итого за полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,092	0,115	0,071	164,806	10,224	9,694	241,729	691,281	272,87	15,991	
Итого за день	1640	42,7	54,624	282,339	1791,761	1,216	12,531	515,696	10,224	9,694	241,729	691,281	272,87	15,991	

4 день, 2 недели

Премии лица, наименование блюда															
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Чеснок, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	
Макароны отварные	150	0,036	4,656	0,052	36,658			26,290	0,891	5,400	8,240	4,400	0,699	376	
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,490		
Батон калорийный	40	3,000	1,160	20,560	104,690	0,044	0,840		0,680	4,716	17,317	3,109	0,250	496	
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032		36,936		174,164	74,645	1,75			
Итого за завтрак	525	21,774	16,814	57,807	470,377	0,137	1,131	178,576	0	2,560	25,418	74,645	1,75		
Обед															
Выпечное изделие(Слойка с конфетками)	36	0,242	0,025	0,654	3,913	0,010	0,104	1,008	0,026	5,697	10,389	4,648	0,173	12	
Дроби с конфетками	215	4,637	2,362	15,645	103,663	0,117	0,437	162,694	0,896	13,670	61,166	24,814	65,429	65	

Вид сырья	Масса порции	Пищевые вещества			Зачерпнутая порция	Витаминный состав			Минеральный состав				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Итого за неделю	220	17,957	33,219	67,396	639,946	9,523	9,047	239,400	4,247	19,053	297,445	65,333	1,059,423	
Чай с сахаром 200г/50г	215	0,200	0,051	15,839	61,415	0,002	0,113	0,500	0,340	5,401	8,250	4,400	0,985,376	
Ватон йогуртовый	20	1,500	0,580	10,200	0,222	0,420	0,420	0,240	3,800	13,000	2,600	0,240	0,400	
Хлеб ржаной	20	1,320	6,890	32,000	0,040	1,530	2,000	1,200	1,200					
Итого за Обед	725	25,756	36,267	115,898	692,977	0,813	2,651	405,633	0	6,088	47,735	101,965	68,175	
Выпечные изделия (Пышка с пшеникой)	50	9,021	5,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964	4,547	17,419	64,438	13,695	1,129	
Сок в индивидуальной упаковке	180	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	0,020	3,106	29,792	25,088	18,816	3,695		
Итого за Подник	410	10,648	10,087	93,803	506,994	0,194	2,778	19,1	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734	
Итого за день	1850	59,178	84,186	287,678	1871,948	1,144	6,54	603,508	4	13,935	120,968	403,923	209,142	74,659

Вид сырья	Масса порции	Пищевые вещества			Зачерпнутая порция	Витаминный состав			Минеральный состав				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Итого за завтрак	560	23,059	22,246	104,748	711,447	0,97	6,336	104,529	2	5,067	252,549	401,79	85,032	3,707
Овощи награнные свежемороженые (Юрца солёная)	50	0,300	0,106	2,089	10,466	0,030	0,300	99,860	0,200	6,997	12,995	9,896	0,450	2
Слив из свежей капусты с картофелем, сметаной 200г/10г	210	1,743	5,641	7,594	88,121	0,054	0,457	177,850	1,698	36,895	42,690	31,229	0,620	124
Паста фаршированная	240	9,087	21,917	5,570	255,639	0,419	0,312	516,006	2,894	19,149	32,616	26,058	1,245	Форменное
Напиток из лимонада	200	0,510	0,270	22,215	92,790	0,011	0,210	122,550	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343
Салат картофельный	20	1,500	0,590	10,200	52,340	0,022	0,430	2,000	0,340	3,900	13,000	2,600	0,240	
Хлеб ржаной	20	1,320	6,890	32,000	0,040	1,590	2,000	1,200	1,200					
Итого за Обед	740	14,45	28,448	54,379	531,386	0,576	3,229	910,36	97,5	6,9	76,291	103,851	74,433	3,45

Вид сырья	Масса порции	Пищевые вещества			Зачерпнутая порция	Витаминный состав			Минеральный состав				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	
Итого за весь период	463,05	538,919	2461,372	15622,868	28,714	93,371	6398,222	163,547	145,597	2477,465	6200,765	2346,978	262,28
Среднее значение за период	48,3	53,9	246,1	1662,6	2,9	9,3	639,8	16,4	11,6	247,7	620,1	234,7	26,2

Итого	Пищевые вещества			Энергия			Витаминный			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Тех-кал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
Итого за день	870	49,028	58,315	227,136	1629,49	1,678	12,292	105,147	103,5	14,009	416,967	639,574	191,83	11,469

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 "Дети плюс" под ред. Моржовного И.П., Тугальева В.А., 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лопшиной, 2004 г.