



"Утверждаю"  
 Генеральный директор  
 ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"  
 ответственный  
 Веленко В.С.  
 20 24 г.

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		Энергет и- чесная ценность	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Оладьи	105	8,16	8	43,53	280	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	1,34,13	30,36	144,24	0,45	185,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Форм
Молоко стученное	25	1,80	2	13,98	79	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	115,2	0,98	164,25	9			231	2022
Фрукт	150	0,0	1	17,4	73	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				242	2022
Чай с лимоном	2,2	0,07	0	11,13	43	0,07	0,07	13,53	0,02	0,02	9,02	13,53	34,05	0,02	53,71	1,48				
Итого за Завтрак	102	10,63	11	99,86	476	0,55	37,41	281,22	2,21	0,81	465,37	53,59	408,59	5,51	783,33	55,02	0,03	2,91		
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4	0,09	1,36	0,29	0,37	0,11	20,89	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,01	0,07	ТТК	Форм
Шим-уральский с хрустящ	200	2,43	5	7,39	83	0,07	1,07	0,8	0,78	0,11	14,54	18,73	170,95	1,45	200,87	21,57	0,01	10,23	70	2022
Котлета "Резник" с соусом	120	9,17	18	14,5	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	94,6	0,01		ТТК	Форм
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,78	205	0,07			0,03	0,03	6,66	7,03	37,19	1,48	50,37	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	1,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржениый	32,5	2,2	0	13,6	63															
Чай с пищевыми подсластителями сахароза	200	0,0	0	9,8	37														ТТК	Форм
Итого за Обед	752,5	19,47	27	93,63	690	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	60,73	69,87	308,12	5,48	452,88	180,29	0,07	10,3		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	14	14		240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3			0,03	70,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01		231	2022
Хлебцы с сыром	100	14,69	14	17,59	339	0,1	0,2	114,84	0,55	0,16	27,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	1,32	114,84	0,55	0,21	407,14	39,17	231,87	6,77	703,31	36,38	0,02	4,19		
Итого за день	1682,5	45,11	54	252,95	1634	0,99	53,97	417,4	3,2	1,38	641,24	202,63	954,98	17,56	1939,82	270,66	0,12	17,4		



"Согласовано"  
 Директор  
 20 24 г.

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
Бургер/брод с мясом колчено-запеченным	35	3,34	4	9,38	83	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	6,22	30,9	204	204	0,02		4		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	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>17</b>	<b>89,60</b>	<b>611</b>	<b>0,31</b>	<b>28,27</b>	<b>53,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>92</b>	<b>70,91</b>	<b>281,72</b>	<b>4,29</b>	<b>1 040,79</b>	<b>99,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24						19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	62	2022
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	91	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12			52,87	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Зразы "Пшеничная" с соусом	100	9,86	20	13,30	270	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07				0,03	7,02	7,41								
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63															
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,26	18,76	90															
Чай	200	0,02	0	9,79	37														261	2022
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>197,9</b>	<b>30</b>	<b>88,40</b>	<b>707</b>	<b>0,24</b>	<b>4,43</b>	<b>22,29</b>	<b>0,6</b>	<b>0,19</b>	<b>46,66</b>	<b>43,48</b>	<b>248,04</b>	<b>5,19</b>	<b>469,51</b>	<b>183,5</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	2,40	2				
Яблоко 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
Слойка с конфитером	60	3,61	12	23,62	215		2,4				0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>35,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1642,5</b>	<b>217,59</b>	<b>60</b>	<b>234,56</b>	<b>1 682</b>	<b>0,61</b>	<b>45,7</b>	<b>78,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>184,2</b>	<b>134,41</b>	<b>560,94</b>	<b>15,18</b>	<b>2 114,51</b>	<b>287,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,41</b>		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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			Na, мг	F, мг	So, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм
Котлета "Морячок" 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			ТТК	фирм
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205	0,05			0,02	0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37														ТТК	фирм
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,5</b>	<b>17,89</b>	<b>13</b>	<b>99,32</b>	<b>577</b>	<b>0,19</b>	<b>31,05</b>	<b>1,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,2</b>	<b>63,13</b>	<b>65,83</b>	<b>216,71</b>	<b>7,08</b>	<b>866,62</b>	<b>49,4</b>	<b>0,03</b>	<b>16,76</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30	0,14	16,68	11,05	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160	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.фев	2022
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,04			0,02	0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63															
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>27,66</b>	<b>25,27</b>	<b>108,4</b>	<b>747</b>	<b>0,37</b>	<b>35,48</b>	<b>13,2</b>	<b>0,47</b>	<b>0,63</b>	<b>105,12</b>	<b>123,03</b>	<b>391,86</b>	<b>7,37</b>	<b>1 151,09</b>	<b>251,81</b>	<b>0,06</b>	<b>17,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	130	6,71	6	44,47	263	0,09			0,04	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Вагрушка с конфитуром	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>1665</b>	<b>52,72</b>	<b>44</b>	<b>284,23</b>	<b>1 727</b>	<b>0,69</b>	<b>72,28</b>	<b>26,64</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>218,98</b>	<b>219,69</b>	<b>695,39</b>	<b>20,21</b>	<b>2 506,03</b>	<b>336,07</b>	<b>0,11</b>	<b>33,86</b>		

4 день, 1 недели

Прием 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
<b>Завтрак</b>																				
Котлета "Утка" с соусом	120	8,5	4	7,66	100	0,01	0,11	43,2	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм	
Перлопото	150	4,91	4	37,15	200	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	13,56	63	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	2	12,52	72													ТТК	фирм	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>502,5</b>	<b>17,15</b>	<b>10</b>	<b>70,88</b>	<b>435</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>348,1</b>	<b>0,63</b>	<b>277,58</b>	<b>52,12</b>	<b>365,87</b>	<b>7,29</b>	<b>657,66</b>	<b>59,56</b>	<b>0,01</b>	<b>2,21</b>			
<b>Обед</b>																				
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	4	5,59	56	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	2016
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111	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	фирм
Лазу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426	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	126	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34					
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37			0,01		0,02	0,02	0,11	0,16	0,16				ТТК	фирм	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>23,96</b>	<b>35</b>	<b>89,38</b>	<b>755</b>	<b>1,35</b>	<b>72,23</b>	<b>37,75</b>	<b>1,84</b>	<b>100,17</b>	<b>116,83</b>	<b>372,44</b>	<b>8,16</b>	<b>2 275,81</b>	<b>210,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>			
<b>Полдник</b>																				
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	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>	<b>0,16</b>	<b>13,2</b>	<b>114,84</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>307,14</b>	<b>39,17</b>	<b>238,87</b>	<b>6,77</b>	<b>703,31</b>	<b>35,35</b>	<b>0,02</b>	<b>4,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>56,12</b>	<b>60</b>	<b>230,72</b>	<b>1 678</b>	<b>1,71</b>	<b>101,13</b>	<b>500,69</b>	<b>3,41</b>	<b>2,68</b>	<b>684,89</b>	<b>208,12</b>	<b>977,18</b>	<b>22,22</b>	<b>3 636,77</b>	<b>305,76</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>		

5 день, 1 недели

Применение 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
"Мит-Болл" 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	25,68	6,71	ТТК	Фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,08	0,03	0,03	21,21	9,65	52,37	1,22	71,04	100,14	0,01	330/1	2016	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63	2,1			0,01		7,25	5	9,34	0,87	33,4					
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		261	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>512,50</b>	<b>22,86</b>	<b>14</b>	<b>85,1</b>	<b>539</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>21,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>44,98</b>	<b>41,69</b>	<b>194,42</b>	<b>4,31</b>	<b>330,56</b>	<b>127,62</b>	<b>0,01</b>	<b>6,72</b>		
<b>Обед</b>																				
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	214,54	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	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	Фирм
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	90	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			261	2022
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04			0,02		4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,76</b>	<b>36</b>	<b>112,7</b>	<b>849</b>	<b>0,44</b>	<b>67,06</b>	<b>61,81</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>140,62</b>	<b>105,42</b>	<b>397,11</b>	<b>6,82</b>	<b>1 441,82</b>	<b>195,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
Соки 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	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	45,89	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1717,50</b>	<b>51,78</b>	<b>55</b>	<b>268,93</b>	<b>1 757</b>	<b>0,76</b>	<b>81,31</b>	<b>94,48</b>	<b>0,77</b>	<b>1</b>	<b>233,95</b>	<b>176,42</b>	<b>693,62</b>	<b>16,79</b>	<b>2 249,1</b>	<b>352,53</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>		

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Сb, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики	150	9,3	7	59,51	314	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	13,88	79	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73	0,01	1		0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231	2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,34	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	66,59	67,52	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33		
<b>Обед</b>																				
Опудец соленый	30	0,24	0	0,74	4														ТТК	фирм
Суп гороховый	200	6,10	7	19,16	162														1612	2022
Голубцы 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	13,55	63	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Чай	200	0,0	0	9,8	37														261	2022
Итого за Обед	722,5	26	28	52,62	561	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		
<b>Полдник</b>																				
Яблоко 1 шт	200	0,52	1	12,74	61	0,04	13			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	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		302	2022
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	533	2022
Итого за день	1677,5	55,89	65	215,99	1 678	1,51	30,06	167,55	0,86	1,74	401,5	254,69	666,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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
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	757,28	75,31	0,04		3	2022
Пряник	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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>14</b>	<b>103,00</b>	<b>603</b>	<b>0,29</b>	<b>33,33</b>	<b>27,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>77,56</b>	<b>72,11</b>	<b>266,03</b>	<b>4,46</b>	<b>1 093,46</b>	<b>98,5</b>	<b>0,07</b>	<b>10,23</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	34	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21,1	76,59	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	32	2022
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,63	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 "Велжские" с соусом	100	10,2	9,13	9,33	159		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				11К	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															
Пяники	50	3,0	2	38,55	183															
Чай с лимоном	200	0,1	0	10,03	39															
<b>Итого за Обед</b>	<b>782,5</b>	<b>22,67</b>	<b>23</b>	<b>116,18</b>	<b>757</b>	<b>0,34</b>	<b>15,21</b>	<b>5,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,68</b>	<b>92,61</b>	<b>106,09</b>	<b>393,55</b>	<b>7,14</b>	<b>856,1</b>	<b>228,64</b>	<b>0,05</b>	<b>17,11</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Слоика с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			11К	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>36,54</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1672,5</b>	<b>43,39</b>	<b>50</b>	<b>275,74</b>	<b>1 724</b>	<b>0,69</b>	<b>61,54</b>	<b>35,54</b>	<b>0,83</b>	<b>1</b>	<b>205,71</b>	<b>198,21</b>	<b>690,76</b>	<b>17,3</b>	<b>2 553,71</b>	<b>331,76</b>	<b>0,13</b>	<b>27,34</b>		

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	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
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	150	6,67	5	29,3	186	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	60,74	0,01	19,39	138	2022
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	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	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	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	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	261	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,11</b>	<b>11</b>	<b>111,85</b>	<b>594</b>	<b>0,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,22</b>	<b>79,11</b>	<b>78,8</b>	<b>295,65</b>	<b>7,57</b>	<b>821,98</b>	<b>169,38</b>	<b>0,03</b>	<b>19,39</b>		
<b>Обед</b>																				
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	120,88	0,07	21,33	62	2022
Котлета "Финтик" 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			ТТК	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														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>712,5</b>	<b>24,69</b>	<b>30</b>	<b>95,17</b>	<b>748</b>	<b>0,49</b>	<b>67,87</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>106,26</b>	<b>108,71</b>	<b>375,76</b>	<b>7,73</b>	<b>1 888,74</b>	<b>214,56</b>	<b>0,1</b>	<b>21,4</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022
Ватрушка с конфитером	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,73</b>	<b>30,83</b>	<b>86,8</b>	<b>5,76</b>	<b>488,32</b>	<b>34,86</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1722,5</b>	<b>44,97</b>	<b>48</b>	<b>283,54</b>	<b>1 746</b>	<b>0,83</b>	<b>91,13</b>	<b>57,2</b>	<b>1,36</b>	<b>1,02</b>	<b>236,1</b>	<b>218,34</b>	<b>758,21</b>	<b>21,06</b>	<b>3 199,04</b>	<b>418,8</b>	<b>0,15</b>	<b>40,79</b>		



4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ca, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Наггетсы куриные с соусом	100	11,05	9	2,7	134	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	ТТК	фирм
Картофельное пюре	160	3,3	3,91	23,6	141	0,01	3,5			0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,36		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 лимоном	200	0,6	0	10,0	39		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022
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	7,23	493,21	84,79	0,07	1,74		
<b>Обед</b>																				
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	0,06	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	25,37	1,24	42,16	1,74				
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,08	0,021	5,20	20														ТТК	фирм
Итого за Обед	722,5	22,15	37	115,84	881	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		
<b>Полдник</b>																				
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	2,06	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	70,46	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	1665	55,00	66	245,5	1 790	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		

5 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	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
<b>Завтрак</b>																				
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	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
Чай с молоком гущеным	200	1,4	1,57	12,10	66		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	Фирм
Печенье	20	1,5	1,95	15,37	84															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,11</b>	<b>15</b>	<b>81,87</b>	<b>537</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,22</b>	<b>78,54</b>	<b>305,52</b>	<b>4,63</b>	<b>1 119,51</b>	<b>116,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
Салат из отварной свеклы с сыром маслом растительным	30	0,78	2	2,56	32	0,09	24,94	10,79	0,01	0,39	46,83	20,18	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	32	2022
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5	12,32	97	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,43	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		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	Фирм
Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	136	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,08	45	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	4,95	19														ТТК	Фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>22,7</b>	<b>30</b>	<b>93,57</b>	<b>725</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>123,65</b>	<b>83,94</b>	<b>375,93</b>	<b>8,73</b>	<b>879,73</b>	<b>223,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>	<b>0,12</b>	<b>5,75</b>	<b>10,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>48,35</b>	<b>29,31</b>	<b>78,09</b>	<b>5,66</b>	<b>476,72</b>	<b>29,4</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>44,95</b>	<b>50</b>	<b>246,56</b>	<b>1 630</b>	<b>0,91</b>	<b>66,63</b>	<b>126,65</b>	<b>0,64</b>	<b>1,09</b>	<b>284,22</b>	<b>191,79</b>	<b>760,54</b>	<b>19,02</b>	<b>2 475,98</b>	<b>369,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,11</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энерге- ти-	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
Итого за весь период	668,12	552	2 548,63	17 067	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		
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		

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. Делюшиной 2004г.