

"утверждено"

Заместитель генерального директора  
ООО "Компания "Федерального Питания"  
Иванова Наталья Николаевна



ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

ИИНТ  
САЦИОНАЛЬНОГО  
ЦЕНТРА

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 рецептов		
		Белки, Жиры, Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г
<b>Завтрак</b>																				
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	235,37	18,55	0,08	0,01	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	136,84	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,93	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батончик к чаю	31	2,33	1	15,93	81	0,05			0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12					
Груша 1 шт	115	0,56	22	14,42	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак НШ	601	24,99	22	87,89	649	0,48	9,67	41,26	0,08	72,65	188,2	393,65	10,48	786,33	81,55	0,11	0,02			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным, курой 200/10	210	7,93	3	15,57	117	0,22	8,92	0,25	0,35	32,32	30,35	91,54	2,01	398,09	60,25	0,04	0,05	102	2015	
Котлета "Ливонка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	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	
Макаронные отварные	150	6,86	5	46,98	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,93	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	23	1,52	7	7,68	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,29	1,29					
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	718	32,15	35	106,84	869	0,47	11,23	45,17	0,11	0,54	86,91	70,34	319,19	6,28	627,35	184,68	0,1	0,06		
<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				
Плюшка	50	0,43	1	2,87	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46					
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,29	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01				
Итого за день		58,09	58	230,54	1 681	1,02	33,9	86,72	0,19	0,93	197,31	278,88	22,46	2 019,75	273,29	0,22	0,08			

"Согласовано"  
Директор МОУ СОШ № 7  
Иванова Наталья Николаевна



2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		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					
																	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак НШ</b>																					
Котлета рыбная "Волжанка"	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	285,94	111,41			ТТК			
Картофельное пюре	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			
Овощи натуральные соленные (супрац соленный)	0,39		0,08	4	0,01	1,75	1,75		0,01	8,05	4,9	8,4	0,21	49,35				70			
Чай с сахаром 200/15	215		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376			
Батон йодированный	28	1	14,39	73	0,04			0,04	0,01	6,16	9,24	23,8	0,96	36,68	1,01			ТТК			
Оладьи 1шт	35	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	57,54	16,31						
<b>Итого за Завтрак НШ</b>	<b>553</b>	<b>16</b>	<b>75,49</b>	<b>528</b>	<b>0,32</b>	<b>29,14</b>	<b>38,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>132,29</b>	<b>91,45</b>	<b>325,5</b>	<b>3,71</b>	<b>1 192,05</b>	<b>204,04</b>	<b>0,04</b>					
<b>Обед</b>																					
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	265	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81	0,47	0,12	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158			
Туляш из свинины 50/50	100	29	4,5	322	0,08	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	280			
Рис отварной	150	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			
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/6	223		15,27	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	36,28				377			
Хлеб ржаной	37	2,44	12,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Батон йодированный	30	2,25	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>41</b>	<b>97,14</b>	<b>863</b>	<b>0,35</b>	<b>15,85</b>	<b>28,98</b>	<b>0,62</b>	<b>0,68</b>	<b>77,89</b>	<b>91,52</b>	<b>383,3</b>	<b>7,37</b>	<b>794,77</b>	<b>207,7</b>	<b>0,03</b>	<b>19,47</b>				
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,2	88	0,02				0,02	14	6	14	2,8	240	2						
Груша 1 шт	140		17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,36	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01					
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	5	8	83																	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>6</b>	<b>45,75</b>	<b>249</b>	<b>0,06</b>	<b>8,52</b>			<b>0,07</b>	<b>46,38</b>	<b>28,45</b>	<b>41,27</b>	<b>6,21</b>	<b>504,17</b>	<b>3,7</b>	<b>0,01</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>63</b>	<b>218,38</b>	<b>1640</b>	<b>0,73</b>	<b>53,51</b>	<b>67,69</b>	<b>0,89</b>	<b>1,03</b>	<b>256,66</b>	<b>211,42</b>	<b>750,07</b>	<b>17,29</b>	<b>2 490,99</b>	<b>415,44</b>	<b>0,08</b>	<b>19,47</b>				







5 день, 1 недели

Прем 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					
																			21,72	83,11	625		
<b>Завтрак НШ</b>																							
Урюк из птицы 50/50	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				
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	1	15,03	61	0,05	0,1	0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25					376	2015				
Батон йодированный	32	2,4	1	16,45	84	0,05		0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15									
Мандарины 1 шт	110	0,88	8,25	42	0,07	41,8	0,01	0,03	36,5	12,1	18,7	0,11	170,5										
<b>Итого за Завтрак НШ</b>	<b>607</b>	<b>21,72</b>	<b>83,11</b>	<b>625</b>	<b>44,73</b>	<b>48,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>77,12</b>	<b>74,17</b>	<b>278,41</b>	<b>3,64</b>	<b>555,79</b>	<b>82,63</b>	<b>0,27</b>	<b>0,02</b>							
<b>Обед</b>																							
Борщ из свежей капусты с картофелем курой 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32	0,42	48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015				
Булочка Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТК				
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				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,05	0,1	0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25					376	2015				
Хлеб ржаной	21	1,39	7,01	37	0,04			0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18									
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01				0,02	0,11	0,16									
<b>Итого за Обед</b>	<b>776</b>	<b>23,93</b>	<b>42</b>	<b>80,09</b>	<b>796</b>	<b>0,37</b>	<b>47,36</b>	<b>27,37</b>	<b>0,49</b>	<b>0,68</b>	<b>120,05</b>	<b>346,23</b>	<b>6,65</b>	<b>1 417, 23</b>	<b>185,37</b>	<b>0,11</b>	<b>14,88</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	140	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52		0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01							
Кондитерские изделия в инд. упаковке	15	1	8	45,75	249	0,06	8,52		0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>1,68</b>	<b>6</b>	<b>208,95</b>	<b>1 670</b>	<b>0,69</b>	<b>100,61</b>	<b>76,25</b>	<b>0,59</b>	<b>0,87</b>	<b>243,55</b>	<b>192,14</b>	<b>16,5</b>	<b>2 477, 19</b>	<b>271,6</b>	<b>0,39</b>	<b>14,9</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>47,33</b>	<b>70</b>	<b>208,95</b>	<b>1 670</b>	<b>0,69</b>	<b>100,61</b>	<b>76,25</b>	<b>0,59</b>	<b>0,87</b>	<b>243,55</b>	<b>192,14</b>	<b>16,5</b>	<b>2 477, 19</b>	<b>271,6</b>	<b>0,39</b>	<b>14,9</b>						



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, Жиры, Углеводы, г		г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	ТТК								
	г	г	г	г		0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81									
<b>Завтрак НШ</b>																											
Биточек Нежный	100	9,7	27	11,37	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,96	224,26	21,81	0,01	14,81	ТТК								
Макаронные отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309								
Чай с сахаром 200/75	215	0,2		15,03	61	0,07	0,1			0,01	5,23	4,4	8,24	0,82	25,25				376								
Батончик к чаю	42	3,15	1	21,59	110	0,07				0,02	9,24	13,86	35,7	0,84	55,02	1,51											
Груша 1 шт	115	0,56		14,42	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4											
<b>Итого за Завтрак НШ</b>	<b>622</b>	<b>20,47</b>	<b>33</b>	<b>109,37</b>	<b>822</b>	<b>0,27</b>	<b>8,67</b>	<b>22,13</b>	<b>0,48</b>	<b>0,2</b>	<b>76,74</b>	<b>65,14</b>	<b>253,81</b>	<b>7,55</b>	<b>522,54</b>	<b>124,72</b>	<b>0,02</b>	<b>14,81</b>									
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с горошком лученым и мясом (говяд. конс.)	255	7,21	3	19,46	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102								
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6				290								
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								
Сок	180	1,96		18,18	79	0,02				0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8			389								
Хлеб ржаной	30	1,96		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68											
Батон йодированный	22	1,65	1	11,31	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79											
<b>Итого за Обед</b>	<b>727</b>	<b>27,8</b>	<b>22</b>	<b>102,14</b>	<b>732</b>	<b>0,5</b>	<b>14,38</b>	<b>28,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,62</b>	<b>92,87</b>	<b>101,21</b>	<b>359,59</b>	<b>8,51</b>	<b>874,62</b>	<b>213,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>									
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Яблоко 1 шт	130	0,43		2,87	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6			0,01								
Плюшка	50	0,95	1	35,81	14	0,01		0,29		0,85	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46												
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>0,95</b>	<b>1</b>	<b>35,81</b>	<b>163</b>	<b>0,07</b>	<b>13</b>	<b>0,29</b>		<b>0,05</b>	<b>35,75</b>	<b>20,32</b>	<b>31,73</b>	<b>5,7</b>	<b>606,07</b>	<b>7,06</b>			<b>0,01</b>								
<b>Итого за день</b>		<b>49,22</b>	<b>56</b>	<b>247,32</b>	<b>1717</b>	<b>0,84</b>	<b>36,05</b>	<b>50,5</b>	<b>0,59</b>	<b>0,87</b>	<b>207,46</b>	<b>186,67</b>	<b>645,13</b>	<b>21,76</b>	<b>2 003</b>	<b>345,74</b>	<b>0,06</b>	<b>14,88</b>									

2 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вт, 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			
																			100
<b>Завтрак НШ</b>																			
Пулеш из свинины 50/50	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	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
Бобовые отварные (горошек консервированный)	0,35		0,57	3	0,01					2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Чай с сахаром 200/15	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Мандарины 1 шт	0,88		8,25	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак НШ	23,42	36	60,82	742	0,49	44,03	22,5	0,6	0,33	91,61	186,4	417,99	8,7	791,01	142,12	0,19	19,4		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	1,87	4	8,96	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
Котлета "Лавочка" из мяса птицы	14,54	20	9,7	280	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	312	2015
Картофельное пюре	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		377	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Хлеб ржаной	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Печенье 1шт	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,02	0,11	0,16						
Итого за Обед	23,05	36	77,84	738	0,4	59,67	50,12	0,12	0,67	127,97	84,91	318,81	6,23	1303,37	173,93	0,12	0,08		
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	0,68	1	17,55	78	0,04	8,52			0,05	32,38	20,45	27,27	3,41	264,17	1,7	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	1,68	6	45,75	249	0,06	8,52			0,07	46,38	28,45	41,27	6,21	504,17	3,7	0,01			
Итого за день	48,15	78	204,41	1729	0,95	112,22	72,62	0,72	1,07	265,96	299,76	778,07	21,14	2598,75	319,75	0,32	19,48		



3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, Жиры, Углеводы, г		г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак НШ</b>																							
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/5	155	4,63	6	26,59	183	0,1	0,88	33,5	0,11	0,12	90,06	28,07	115,76	0,67	143,15	36,92	0,01		175	2015			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6	9,4	134	0,26	17	150	0,1	0,36	240	28	180	0,2	292	0,04	0,04		377	2015			
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/6	221	0,25	1	15,21	63		2,5		0,01	7,65	5,12	9,56	0,88	35,03									
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,06			0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4								
<b>Итого за Завтрак НШ</b>	<b>615</b>	<b>13,81</b>	<b>13</b>	<b>71,25</b>	<b>482</b>	<b>0,42</b>	<b>20,38</b>	<b>183,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>346,29</b>	<b>74,06</b>	<b>336,47</b>	<b>2,53</b>	<b>521,27</b>	<b>38,36</b>	<b>0,05</b>						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,19	0,07	97	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		125	2015			
Картофель отварной	150	3,04	4	24,52	149	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,86	287,5	0,05		306	2015			
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	15	0,24	1	1,52	7	0,02	1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85					376	2015			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,2	15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25									
Хлеб ржаной	32	2,11	1	10,69	56	0,06				0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79							
Батон Жидированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72								
<b>Итого за Обед</b>	<b>792</b>	<b>22,26</b>	<b>39</b>	<b>94,35</b>	<b>822</b>	<b>0,55</b>	<b>55,07</b>	<b>22,68</b>	<b>2,15</b>	<b>0,73</b>	<b>102,09</b>	<b>112,83</b>	<b>399,19</b>	<b>8,29</b>	<b>1 883,589,64</b>	<b>0,23</b>	<b>17,16</b>						
<b>Полдник</b>																							
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Яблоко 1 шт	130	3,61	12	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01							
Слойка с конфитюром	60	4,13	13	23,62	215		2,4		0,06	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>0,06</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>40,2</b>	<b>65</b>	<b>222,16</b>	<b>1 668</b>	<b>1,03</b>	<b>88,45</b>	<b>208,56</b>	<b>2,36</b>	<b>1,29</b>	<b>463,92</b>	<b>206,9</b>	<b>768,64</b>	<b>16,52</b>	<b>3 009,432,62</b>	<b>0,29</b>	<b>17,16</b>						



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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		
<b>Завтрак НШ</b>																					
Блинчики с вишней и маслом сливочным 210/3	213	4,22	8	86,14	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТК		
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		
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01				
<b>Итого за Завтрак НШ</b>	<b>558</b>	<b>4,94</b>	<b>9</b>	<b>113,91</b>	<b>534</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>				
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с перловой, курой 250/15	265	7,21	3	17,06	126	0,15	17,01	1,08		0,43	31,25	30,29	106,83	1,51	521,03	85,6	0,06	0,07	96		
Уляш из птицы 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	282,81	20,62	0,1	0,02	290		
Макарона отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11		21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309		
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342		
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,95	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23					
<b>Итого за Обед</b>	<b>737</b>	<b>30,11</b>	<b>24</b>	<b>96,02</b>	<b>727</b>	<b>0,4</b>	<b>23,04</b>	<b>44,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,61</b>	<b>76,25</b>	<b>86,64</b>	<b>332,96</b>	<b>5,05</b>	<b>829,59</b>	<b>207,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</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	36,14	2,6	0,01				
Плюшка	50	0,43		2,87	14	0,01		0,29		0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>0,95</b>	<b>1</b>	<b>35,81</b>	<b>163</b>	<b>0,07</b>	<b>13</b>	<b>0,29</b>		<b>0,05</b>	<b>35,75</b>	<b>20,32</b>	<b>31,73</b>	<b>5,7</b>	<b>606,07</b>	<b>7,06</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	<b>245,74</b>	<b>1 424</b>	<b>0,72</b>	<b>49,56</b>	<b>100,24</b>	<b>0,55</b>	<b>0,91</b>	<b>249,86</b>	<b>126,16</b>	<b>522,35</b>	<b>15,91</b>	<b>2 091,27</b>	<b>275,74</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>			





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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		470,09	607	2 249,62
Итого за весь период	47,01	60,7	224,96	0,87	64,01	101,93	0,8	1,16	282,19	224,71	716,92	19,4	2 335,85	327,07	0,21	11,34				
Среднее значение за период																				

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 "Дети плюс" под ред. Иомгльного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.