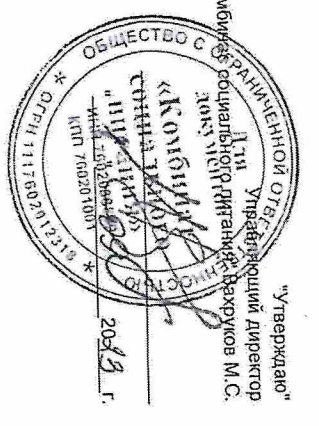


«Согласовано»  
 Директор ИОУ СШ № 22  
 2015 г.

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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины											Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг							
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6	0,01	0,01	290	2015								
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	0,1	0,08	0,15	20,47	138,84	209,05	4,9	264,1	60,46	0,01	0,01	302	2015									
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	2,78	15,03	61	0,06	0,1	0,02	0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33	0,01	0,01	338	2015									
Батончик к чаю	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	0,01											
Итого за Завтрак	622	25,38	21	89,41	653	0,48	16,63	21,1	0,08	0,33	73,88	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02	0,01										
Итого за Обед	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3	0,41	0,11	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015								
Суп картофельный с горохом тушеный	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,03	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	309	2015								
Блинок мясной "Сочный"	150	6,31	5	40,22	227	0,1	0,1	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	376	2015									
Макарон отварные	215	0,2		15,03	61				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25														
Чай с сахаром 200/15	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24													
Хлеб ржаной	33	2,48	1	16,96	86	0,05			0,02	7,25	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19													
Батончик к чаю	788	30,79	32	118,13	883	0,56	11,97	21,9	0,36	0,61	92,89	86,21	341,05	8,23	880,15	199,56	0,07	10,31										
Итого за Обед	250	20,2	1	12,74	88	0,02	13	0,03	0,03	14	8	14	2,8	240	2													
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	85,76	6,49	663,95	245,18	0,02	0,02										
Итого за день	622	58	295,36	1,961	1,17	41,6	72	0,7	1,06	237,23	298,63	807,11	25,24	2,272,32	583,75	0,11	10,32											



«Утверждаю»  
 Управляющий директор  
 Выхруков М.С.  
 2015 г.



2 день, 1 неделя

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Мg, мг	Se, мг							
Компота рыбная "Волжанка"	90	11.1	8	9.91	159	0.07	1.22	8.67	0.14	0.08	0.13	46.21	33.14	98.32	1.37	757.29	75.31	0.04	ТТК	2015							
Картофельное пюре	150	3.31	5	22.08	148	0.16	25.96	25.91	0.09	0.01	0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25	31.44	0.68	ТУ 10.71.1	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0.2	1	15.03	61	0.04	0.1	0.01	0.01	0.01	5.28	7.92	20.4	0.48	31.44	0.68			338	2015							
Батон мажорановый	24	1.8	1	12.34	63	0.04	13	0.03	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.98	381.4	2.6	0.01										
Фрукт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13	0.03	0.03	0.03	19.1	91.5	294.89	6.03	1 441.32	190.18	0.05										
Итого за Завтрак	609	16.93	15	72.1	489	0.31	40.28	34.58	0.23	0.26	0.26	119.1	91.5	294.89	6.03	1 441.32	190.18	0.05									
<b>Обед</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.87	4	8.96	84	0.09	0.29	0.29	0.14	0.38	42.83	20.89	46.24	1.39	300.36	73.8	0.02	0.07	88	2015							
Плов со свиной	200	15.3	35	38.86	530	0.11	3.57	2.09	0.55	0.16	37.36	53.97	243.6	3.14	407.15	130.51	0.02	20.62	285	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0.2	1	15.03	61	0.04	0.1	0.01	0.01	0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25	31.44	0.68	ТУ 10.71.1	2015								
Хлеб ржаной	47	3.1	1	15.7	82	0.08	0.08	0.04	0.04	0.04	8.46	8.93	40.89	1.88	63.92	2.63		ГОСТ 2077.									
Итого за Обед	712	20.47	40	78.55	757	0.28	33.07	2.38	0.55	0.59	93.9	88.19	338.97	7.23	796.68	206.94	0.04	20.69	ТУ	2015							
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02	5.75	0.29	0.03	0.03	21.65	13.8	18.4	2.3	176.25	1.15	0.01	0.01	338	2015							
Фрукт	160	0.46	2	50.5	252	0.01	0.29	0.29	0.05	0.05	36.81	22.42	35.83	5.14	422.93	5.61	0.01	0.01									
Выпечное изделие	410	8.56	2	82.55	392	0.05	5.75	0.29	0.78	0.9	249.81	202.11	669.49	18.4	2 660.93	402.73	0.1	20.69									
Итого за день		45.96	57	233.2	1 638	0.64	79.1	37.25	0.78	0.9	249.81	202.11	669.49	18.4	2 660.93	402.73	0.1	20.69									

3 день, 1 неделя

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Мg, мг	Se, мг							
Каша Дружба мол. жидкая 150/3	133	4.61	5	26.56	170	0.1	0.88	25.5	0.08	0.12	69.58	28.07	115.16	0.67	142.85	36.92	0.01	0.01	175	Писа 2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0.2	1	15.02	61	0.04	0.1	0.01	0.01	0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25	31.44	0.68	ТУ 10.71.1									
Батон мажорановый	37	2.78	1	19.02	97	0.06	0.06	0.02	0.02	0.02	8.14	12.21	31.45	0.74	48.47	1.33			338	2015							
Кондитерское изделие	35	3.6	9	36	236	0.02	0.55	0.55	0.03	0.03	0.2	0.1	0.81	0.01	0.67	0.01	0.01										
Фрукт	160	0.46	2	50.5	252	0.01	0.29	0.29	0.05	0.05	36.81	22.42	35.83	5.14	422.93	5.61	0.01	0.01									
Итого за Завтрак	600	14.65	15	108.46	616	0.18	6.73	26.05	0.08	0.18	125.02	58.58	174.06	4.54	395.69	38.41	0.02	0.02									
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с рынком, курок 250/20	270	10.21	4	20.17	162	0.2	23.83	25.35	0.22	0.5	35.94	37.7	141.13	1.99	736.64	78.04	0.08	0.07	97	2015							
Жаркое по-домашнему 24/175гр (говяд.)	200	10	5	33.04	215	0.31	38.83	5.09	0.05	0.2	43.92	57.08	193.21	2.48	1 206.68	106.45	0.07	0.01	ТТК	2015							
Овощи натуральные свежие	80	0.66		2.28	14	0.04	15	0.1	0.02	0.02	8.4	15.6	12	0.6	17.4	1.2			71	2015							
Напиток из компотной смеси см	200	0.15		26.4	106	0.01	2.2	0.1	0.01	0.01	4.8	1.98	4.4	0.11	47.68	0.88			343	2015							
Хлеб ржаной	53	3.5	1	17.7	92	0.1	0.1	0.01	0.04	0.04	9.54	10.07	46.11	2.12	72.08	2.97			ГОСТ 24901								
Кондитерское изделие	20	1.1	7	11.9	111	0.01	0.01	0.01	0.27	0.77	0.02	0.02	0.11	0.16													
Итого за Обед	803	25.62	17	111.49	700	0.66	79.86	30.55	0.27	0.77	102.62	122.45	396.96	7.3	2 237.24	189.54	0.15	0.08									
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02	5.75	0.29	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.36	361.4	2.6	0.01	0.01	338	2015							
Фрукт	130	0.52	1	12.74	61	0.04	13	0.03	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.36	361.4	2.6	0.01	0.01	ТТК								
Выпечное изделие	60	3.61	12	23.62	215	0.06	2.4	0.24	0.05	0.05	35.54	20.01	31.18	5.7	604.21	4.62	0.01	0.01									
Итого за Полдник	390	4.13	13	56.56	364	0.06	13	2.4	0.35	1	263.18	201.04	602.2	17.54	3 237.14	233.57	0.18	0.08									
Итого за день		41.4	45	276.51	1 880	0.9	99.59	59	0.35	1	263.18	201.04	602.2	17.54	3 237.14	233.57	0.18	0.08									



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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
Шницель из свиных рубленки	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	ТТК										
Мякеры отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	77,04	100,14	0,01	309			2015							
Овощи натуральные свежие	40	0,44	1,52	10	0,02	10	0,07	0,02	0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8	0,01	71			2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1	0,1	0,07	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376			2015							
Батон мякиша	44	3,3	22,62	115	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,56		107,7,1										
Итого за Завтрак	549	21,33	35	91,79	767	0,26	10,1	22,17	0,54	53,28	58,82	243,63	5,42	488,73	125,72	0,01	17,1										
<b>Обед</b>																											
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							
Уши 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							
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	302			2015							
Сок	200			20,2	88	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	1308,26	189,85	0,14	0,1										
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ										
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							
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											
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	70,46	28,3	86,76	6,49	653,95	245,18	0,02											
Итого за день		55,81	68	273,59	1935	1,04	42,58	95,42	0,88	208,7	288,32	803,75	24,24	2468,94	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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	255	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			2015							
Овощи натуральные свежие	45	0,25	5	0,9	5	0,01	4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45		0,01	71			2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	61	0,1	0,1	0,07	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376			2015							
Батон изобитованный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	6,9	25,5	0,6	39,3	1,08		107,7,1										
Итого за Завтрак	540	19,23	27	66,65	588	0,29	27,08	31,21	0,37	84,85	72,47	280,82	4,51	1086,16	98,06	0,08	10,23										
<b>Обед</b>																											
Борщ из свеклы с картоф., курой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25	0,36	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82		2015							
Тертая Нежирная с соусом 70/50	120	8,82	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	13,67	ТТК		2015							
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	222	0,04	26,68		0,1	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302			2015							
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	10,03	41	0,1	0,1	0,07	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-			2015							
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78		ТТК										
Итого за Обед	733	20,88	36	89,78	772	0,27	18,27	29,33	0,47	80	80,86	312,19	5,81	656,84	176,38	0,05	13,62										
<b>Полдник</b>																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2		ТУ										
Фрукт	180	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							
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29		0,05	9,56	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46												
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29	0,05	36,81	22,42	36,83	5,14	422,93	5,61	0,01											
Итого за день		48,67	65	238,98	1752	0,61	51,1	60,83	0,84	201,46	175,75	628,84	15,46	2165,93	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																			Витамин Е, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Витамин РР, мг	Витамин В5, мг		
<b>Завтрак</b>																									
Гречишный 50/50	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	280	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	2,1	0,08	0,15	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	13,57	302	2015					
Овощи натуральные свежие	40	0,44	1,52	10	0,02	0,1	0,07	0,02	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,8	0,01	7,1	376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,06	0,1		0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4	0,02	10,71,1							
Батончик к чаю	39	2,93	1	20,05	102	0,45	11,23	22,58	0,6	0,32	59,79	187,22	412,99	9,2	744,95	143,42	0,02	19,4							
Итого за Завтрак	544	23,68	36	80,72	743	0,45	11,23	22,58	0,6	0,32	59,79	187,22	412,99	9,2	744,95	143,42	0,02	19,4							
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с яйцом, курицей 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,59	25,34	0,48	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015					
Тарелки Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,28	0,01	13,57	302	2015					
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	0,1	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0,01	13,57	302	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,06	0,1		0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4	0,02	10,71,1							
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									
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									
Итого за Обед	610	24,38	34	110,4	841	0,41	26,22	53,17	0,46	0,67	81,3	102,42	389,69	7,5	1112,67	182,48	0,07	13,64							
<b>Полдник</b>																									
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02	0,04	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	3,98	398	2015					
Фрукт	130	5,6	4	54,88	276	0,07	0,26	29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01	13,57	302	2015					
Выпечное изделие	50	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,25	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	683,95	245,18	0,02	13,57	302	2015					
Итого за Полдник	380	12,24	10	155,34	789	0,12	0,33	71	0,55	0,22	126,92	48,6	179,39	4,17	1049,11	273,82	0,03	17,11							
Итого за день	5418	75	278,94	2009	0,98	50,45	104,73	1,32	1,11	1,11	211,55	317,94	889,44	23,19	2821,57	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																			Витамин Е, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мкг	Витамин РР, мг	Витамин В5, мг		
<b>Завтрак</b>																									
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	0,01	17,09	309	2015					
Макароны отварные	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	0,01	376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,06	0,1		0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4	0,02	10,71,1							
Батончик к чаю	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									
Кондитерское изделие	29	1,1	7	11,9	111		0,01				0,02	0,02	0,11	0,16											
Итого за Завтрак	510	20,57	42	92,4	819	0,21	22,11	0,54	0,15	0,15	43,52	42,17	219,59	4,54	358	124,24	0,04	17,1							
<b>Обед</b>																									
Пассатык Ленинградский с перловой, курицей 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	69,32	0,04	0,06	96	2015					
Маркое по-домашнему с овощами свежими 241/16/50р (говяд.)	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	1351,68	107,45	0,07	0,01	376	2015					
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	0,2	61	0,06	0,1		0,02	0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4	0,02	10,71,1							
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									
Батон кидированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72									
Фрукт	130	5,6	4	54,88	276	0,07	0,26	29	0,26	0,07	35,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01	13,57	302	2015					
Итого за Обед	855	19,88	9	96,64	551	0,58	77,99	6,04	0,05	0,63	111,34	122,23	349,86	9,47	2216,92	180,77	0,12	0,07							
<b>Полдник</b>																									
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,33	1	20,2	88	0,02	0,04	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	3,98	398	2015					
Фрукт	115	8,1	2	50,5	252	0,01	0,29	0,04	0,04	0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01	13,57	302	2015					
Выпечное изделие	365	8,43	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	13,57	302	2015					
Итого за Полдник	780	16,86	5	149,94	718	0,06	4,62	0,33	0,08	0,08	61,52	30,28	65,32	7,73	764,02	23,13	0,02	27,54							
Итого за день	1290	37,45	51	338,38	1567	0,75	127,09	12,08	0,23	0,23	215,38	244,47	779,45	14,24	6451,51	403,74	0,24	0,14							







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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Fе, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг						
																						В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
<b>Завтрак</b>																						ТТК					
Котлетка рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	196	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41	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	96,23	1,37	757,29	75,31	0,01		71	2015							
Овощи натуральные свежие	60	0,34	1,2	1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	33,4			377	2015							
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г/5г	220	0,25	15,18	63	89	0,05	2,1			0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22			10,71,1								
Батон багетованный	34	2,55	17,48	89	103	0,03	1,25	0,01	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК								
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03					119,73	94,54	328,87	3,94	1 204,38	193,72	0,05										
<b>Итого за Завтрак</b>																											
<b>Обед</b>																						ТТК					
Суп картофельный с горохом пущеным и курой 250г/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,95	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07	102	2015								
Плов со свинойной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	71	2015							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	2,28	2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	17,4	1,2			376	2015								
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2	15,03	61	94	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25													
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1			0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02												
<b>Итого за Обед</b>																											
<b>Полдник</b>																						ТТК					
Соус индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2				338	2015							
Фрукт	115	0,33	8,52	38	0,01	4,13		0,02	15,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,83	2,46												
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,6	262	0,01	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01											
<b>Итого за Полдник</b>																											
<b>Итого за день</b>																											
<b>ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ</b>																											
Итого		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Fе, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг						
Итого за весь период		502,04	598	2 617,39	17 950	8,29	640,99	636,86	7	9,41	2 333,88	2 215,14	6 752,86	193,86	25 039,81	4 666,75	1,28	147,8									
Среднее значение за период		50,2	59,8	261,74	1 795	0,83	64,1	63,69	0,7	0,94	233,37	221,51	675,29	19,39	2 503,98	466,68	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 во всех образовательных учреждениях "Дети пища" год ред. Могильного М.П., Тутельная В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах год ред. В.Т. Даличиной 2004г.