

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №

27 12 20 24

МОУ, Гимназия № 3

В.В. Кузнецов



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

Применяемые блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры			
	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг										
1 день, 1 неделя																	
Завтрак																	
Овсянка	140	10,360	14,478	34,320	308,022	17,360			88,000	0,140	0,860	72,000	0,040	16,800	1,250	733	
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370				20,394	14,014	11,466	2,803		
Чай с малиной, сахаром 200г/10 гр.	210	0,200	0,051	15,039	81,415	0,001	0,113	0,500				5,400	8,240	4,400	0,865	378	
Молоко сгущенное	50	2,150	2,550	15,650	98,190	0,018	0,540	14,100			0,060	92,100	65,700	10,200	0,060		
Итого за Завтрак	500	13,230	17,113	78,455	520,908	17,417	0,653	116,97	0,14	0,94	169,884	87,954	42,865	4,988			
Обед																	
Зеленый горошек	30	0,351	0,060	1,932	12,072	0,033	0,330	15,015			0,060	5,006	16,619	6,306	0,210	15	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	260	2,106	6,381	9,382	103,363	0,066	0,551	218,333		2,032	43,702	51,985	38,530	0,766	124		
Салат из овощей с соусом 70г/40гр.	110	8,217	18,551	9,278	297,838	0,351	0,152	60,000		1,835	11,418	87,760	15,170	0,917	Форменное		
Рис отварной	180	4,606	6,890	48,160	273,154	0,052	40,400			1,048	5,200	87,500	32,500	0,650	302		
Чай с лимонком, сахарным песком 200г/15г/5гр.	200	0,245	0,056	15,189	82,240	0,003	0,123	0,600	2,000	7,400	9,340	5,000	0,885	377			
Хлеб ватный	30	1,980	10,020	48,000	229,5	0,060	1,800	3,000		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360			
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630										
Итого за Обед	860	20,335	32,908	109,42	815,197	0,568	4,141	337,348	2	7,295	79,426	284,404	101,406	4,398			
Полдник																	
Яблоко	60	3,664	3,455	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	35,456	7,122	0,597	738		
Сок в индивидуальной упаковке	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,394	14,014	11,466	2,803			
Итого за Полдник	200	1,000	0,200	20,200	85,600	0,020		4,000									
Итого за день	1720	38,939	53,774	246,37	1625,213	0,119	1,084	138,39	5,25	1,678	35,652	53,47	18,585	3,4			
2 день, 1 неделя																	
Завтрак																	
Каши молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,936	117,112	167,559	42,619	0,957	693		
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	15,964		4,547	17,419	84,439	13,686	1,128	769		
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693		
Бутерброд с сыром	35	3,115	9,091	10,280	135,399	0,072	0,420			0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2		
Итого за Завтрак	535	22,74	30,771	128,7	882,687	0,411	6,712	88,29	0	5,837	262,608	394,198	91,515	3,605			
Обед																	
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	260	4,149	4,324	15,497	117,496	0,049	0,580	230,221	0,128	1,011	8,964	27,558	6,124	0,454	148		
Угали из свинины 50г/5гр.	100	11,629	25,813	4,501	298,632	0,535	0,185	7,500		1,875	11,784	121,852	18,036	0,226	367		
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709	0,357	5,976	33,475		1,489	16,800	247,340	166,000	5,561	508		
Напиток из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004	0,600	0,400		0,400	0,600	15,392	5,997	1,259	639		
Хлеб ржаной	30	1,880	10,020	48,000	229,5	0,060	2,295	3,000		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360			
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630										
Итого за Обед	800	30,85	38,68	124,65	970,504	1,038	9,666	274,796	0,528	6,685	43,668	431,643	202,057	8,46			
Полдник																	
Выпечное изделие (пирожок с яблоками)	60	3,650	3,620	30,209	167,968	0,965	1,201	8,471	2,901	1,796	11,759	36,647	7,983	1,100	738		
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,195			29,782	25,088	18,816	3,606			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	85,600	0,020		4,000									
Итого за Полдник	360	5,307	4,272	66,579	325,99	0,116	1,201	11,607	6,901	1,736	41,551	61,735	26,799	4,706			
Итого за день	1 695	58 987	73 723	319,93	2179,181	1,565	17,579	374,693	7,429	14,256	347,827	887,576	320,371	16,771			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		3 день, 1 неделя						Минеральные вещества			№ рецептуры	
		Белки, г Жиры, г Углевод, г		ккал		В1, мг РР, мг		Витамины		Е, мг			Магний, Железо			
		Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	А, мкг	С, мкг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Сладки натуральные свежие(пюре),Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,580	0,030	5,046	8,904	4,155	0,148	2		
Котлета "Мясной"	90	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,580	0,030	5,046	8,904	4,155	0,148	2		
Картофельное пюре	180	9,890	4,298	9,170	114,892	0,090	0,890	5,800	113,190	2,580	27,670	143,840	32,650	Юрименное		
Чай с лимоном сахарным пастою 200г15/5г	220	3,908	6,473	26,436	179,631	0,196	0,216	42,884	0,838	47,824	113,638	39,203	1,473	312		
Батон йодированный	40	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	7,400	9,340	5,000	0,895	377		
Итого за Завтрак	560	17,449	12,047	72,483	468,141	1,357	158,454	4,58	2,468	100,586	310,626	60,363	3,084			
Обед																
Салат из Белокочанной капусты с морковью и мясом/Салат из вареной капусты	60	0,931	3,050	5,636	53,722	0,018	0,427	121,422	1,381	24,462	18,054	25,032	0,335	43		
Суп гороховый	250	7,286	11,206	21,635	216,527	0,285	2,527	252,296	0,000	2,475	37,987	126,461	43,632	2,261	139	
Чай с сахаром 200г15г	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	306,680	5,557	24,254	327,597	83,127	1,359	433		
Батон йодированный	30	1,980	10,020	49,000	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,500	3,900	0,600	376		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630	0,510	11,733	97,813	499,832	160,081	0,360			
Итого за Обед	865	35,367	57,509	153,45	1272,851	1,189	3,523	583,978	0	11,733	97,813	499,832	160,081	5,800		
Полдник																
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,067	0,071	158,435	1,000	0,112	13,241	95,761	6,654	0,535	Юрименное	
Ублоро	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038	6,370	0,000	4,000	20,384	14,014	11,466	2,803			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	0,071	164,826	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338		
Итого за Полдник	360	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,826	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338		
Итого за день	1785	58,153	81,564	282,85	2098,074	1,655	4,951	1007,138	9,58	14,313	232,024	860,253	288,574	12,222		
4 день, 1 неделя																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			№ рецептуры	
		Белки, г Жиры, г Углевод, г		ккал		В1, мг РР, мг		Витамины		Е, мг			Магний, Железо			
		Завтрак		Обед		А, мкг		С, мкг		Кальций			Фосфор			
Шницель из свинины рубленный	100	9,890	23,505	8,550	286,205	0,430	2,870	9,670	99,690	14,050	97					
Макароны отварные	180	7,863	5,772	50,822	287,090	0,180	3,095	31,310	2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309		
Чай с сахаром 200г15г	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500	1,820	11,400	39,000	7,800	0,720			
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,056	1,250									
Итого за Завтрак	555	22,553	31,168	105,25	791,73	0,677	4,469	31,81	0	5,998	44,47	230,45	58,660	3,385		
Обед																
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,098	0,075	266,816	0,000	2,303	35,012	58,081	24,759	1,092	82	
Харчо по-домашнему	280	10,224	9,502	41,355	292,736	0,309	2,580	219,200	1,738	36,518	208,708	67,392	3,095	450		
Чай с лимоном сахарным пастою 200г15/5г	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295	3,000	1,800	0,510	5,700	19,500	3,900	0,600			
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630									
Итого за Обед	810	17,446	17,42	94,266	603,715	0,503	5,703	429,615	2	5,361	84,63	286,629	101,051	6,042		
Полдник																
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137	0,088	2,575	27,717	2,326	54,789	107,591	13,677	0,749	741		
Яблоко	100	0,527	0,470	15,170	71,422	0,031	3,136									
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000									
Итого за Полдник	375	11,498	7,958	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,355		
Итого за день	1740	51,497	56,556	288,4	1788,804	1,319	12,747	482,279	6	14,885	213,691	658,758	192,234	13,782		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
		5 день, 1 неделя													
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным	205	15,586	22,082	2,796	272,387	0,085	4,382	353,217	1,988	110,786	253,437	19,234	2,866	210	
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,092	250,074	0,101	1,802	220,200	2,085	22,443	65,620	11,853	0,994		
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,029	0,966	1,260			11,400	39,000	7,800	0,729		
Итого за завтрак	580	26,73	29,658	91,767	740,306	0,263	7,567	573,917	2,085	150,029	366,297	43,287	5,445		
Обед															
Овощи натуральные свежии(помидор)Укроп изюмная	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	12	
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679	0,145	0,437	203,388	1,096	17,025	75,447	31,018	65,660	165	
Рис отварной	180	4,578	5,328	46,012	258,312	0,052		30,300	0,786	5,184	97,200	32,400	0,648	302	
Болочек мясной	100	12,000	18,900	12,300	293,000	0,145	0,437	203,368	1,096	17,025	76,447	31,018	65,660	165	
Налиток из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,566	0,004	0,388			0,500	14,938	5,820	1,224	1639	
Хлеб ржаной	30	1,989	10,020	48,000	0,060	2,295		3,000	1,800				0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	840	26,375	28,994	136,965	931,007	0,441	3,799	440,618	0,388	45,534	284,532	104,156	134,152	1071 000	
Полдник															
Варенное изделие(пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242	0,069	1,383	3,512	2,273	21,656	43,186	20,448	0,834	738	
Яблоко свежее	100	0,827	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136		29,792	25,088	16,816	3,606		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	360	5,803	5,245	62,211	319,264	0,12	1,383	6,548	4	2,273	51,448	39,264	4,24		
Итого за день	1780	59,908	63,897	290,94	1991,177	0,824	12,749	1021,183	6,473	13,351	247,011	719,103	186,707	143,84	
5 день, 1 неделя															
Завтрак															
Запеканка из творога	150	30,800	12,000	26,100	361,000	0,069	5,421	87,369	1,695	193,908	297,878	38,317	0,901	362	
Чай с изюмом(содержанием сахара 200г/10 гр.	210	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Молоко стуженое	50	3,800	4,250	27,750	163,650	0,030	0,900	23,500	0,100	153,500	109,500	17,000	0,100		
Батон йодированный	80	4,500	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260		1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622	0,032		36,936		4,716	17,317	3,109	0,250	фуршетоное	
Итого за завтрак	500	40,981	25,704	118,81	856,707	0,199	7,664	148,305	0	2,815	368,924	471,935	70,626	2,836	
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250г/10гр.	260	2,106	6,381	9,382	103,383	0,066	0,651	218,333	2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124	
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310	0,059	0,468	63,941	4,318	12,890	147,567	63,161	1,327	Сладкое	
Макаронные изделия	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,180	3,096	31,310	2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309	
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,200	0,051	15,038	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	0,060	2,295		3,000	1,800				0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360		
Итого за Обед	815	1,627	6,670	36,370	158,022	0,051		3,136	4,000	29,792	25,088	16,816	3,606		
Полдник															
Варенное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,671	159,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370		20,384	14,014	11,466	2,803		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020		4,000							
Итого за Полдник	360	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,776	18,12	3,338	
Итого за день	1675	47,945	38,382	212,1	1411,611	0,364	7,785	316,247	9	2,927	432,341	546,798	107,562	9,78	

Прем пищи, наименование блюда		1 день, 2 недели										№ рецеп туры		
Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углевод	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			Магний	Железо				
			В1, мг	РР, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Кальций						Фосфор
Завтрак														
Блинчики	225	13,440	12,078	47,460	352,302	0,147	3,068	0,680	209,100	0,040	32,340	1,260	735	
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,036	6,370	0,600	20,384	14,014	11,466	2,803		
Чай с лимонным сахарным песком 200г/5/5гр	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Молоко стуженное	25	1,800	2,125	13,875	81,825	0,015	0,450	0,050	76,750	54,750	8,500	0,050		
Итого за завтрак	570	15,995	14,310	89,97	548,648	0,203	3,639	18,72	313,634	78,144	57,306	5,008		
Обед														
Овощное рагу	30	0,360	0,030	1,801	8,913									
Суп картофельный с горохом, курс 250г/10гр	250	8,648	4,374	19,280	156,478	0,241	210,139	2,098	33,800	106,184	38,100	1,960	139	
Соус	40	0,370	1,432	2,383	23,939	0,009	69,290	0,299	1,826	5,180	2,616	0,104	528	
Биточек мясной Сочный	100	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311	18,116	2,640	9,940	114,949	32,523	1,038	Фирменное	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	48,969	288,484	0,369	18,884	1,131	17,140	255,366	171,400	5,742	508	
Чай с сахаром 200г/5гр	275	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,000	5,400	8,240	4,400	0,865	375	
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	15,420	48,000	0,060	2,295	1,800	5,700	19,500	3,500	0,360		
Батон поджаренный	30	2,250	0,970	15,420	78,510	0,033	0,839	0,510	5,700	19,500	3,500	0,360		
Итого за Обед	895	37,757	32,06	121,8	926,746	1,024	9,324	8,478	73,806	508,449	252,939	10,699		
Полдник														
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227	0,051	1,084	1,878	13,458	39,456	7,122	0,587	738	
Рябцо	100	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		29,792	18,618	3,606			
Сек в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000							
Итого за Полдник	360	5,491	4,155	62,221	308,249	0,112	1,084	135,156	5,25	1,678	64,544	25,938	4,203	
Итого за день	1875	59,243	50,525	272,99	1783,643	1,339	14,047	472,805	7,462	11,056	430,762	652,137	336,183	19,91
2 день, 2 недели														
Завтрак														
Нагетсы	100	16,046	6,869	13,226	178,905	0,074	55,400	0,880	21,864	0,040	55,928	1,186	Фирменное	
Харчовальное море	180	3,955	4,978	27,089	168,975	0,201	33,210	0,590	47,112	115,326	40,080	1,452	312	
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,000	5,400	8,240	4,400	0,865	375	
Батон поджаренный	60	4,500	1,740	30,840	157,030	0,066	1,260	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за Завтрак	555	24,701	13,638	86,194	566,315	0,342	1,581	89,110	0	2,49	85,796	162,806	4,203	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами/Ароматный/Салат из маринованной капусты	50	0,627	5,020	1,654	54,305	0,015	0,076	1,507	16,287	15,415	7,531	0,276	43	
Рассольник Ленинградский	250	3,558	5,386	16,588	129,058	0,109	2,211	2,347	16,771	70,343	25,143	0,946	132	
Рыба тушеная с овощами 50г/50гр	100	10,578	6,362	3,816	114,621	0,096	565,285	2,359	29,414	167,184	34,304	0,763	374	
Рис отварной	180	4,578	5,328	46,042	258,312	0,052	30,300	0,788	5,184	97,200	32,400	0,648	302	
Чай с лимонным сахарным песком 200г/5/5гр	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,000	7,400	9,340	5,000	0,895	377	
Батон поджаренный	30	1,980	10,020	15,420	48,000	0,060	2,295	1,800	5,700	19,500	3,500	0,360		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,970	15,420	78,510	0,033	0,839	0,510	5,700	19,500	3,500	0,360		
Итого за Обед	860	23,814	23,022	110,7	745,245	0,37	3,403	804,055	2,101	10,037	80,756	378,963	108,478	4,488
Полдник														
Выпечное изделие(Пирожок с капустой/Яблоком)	60	5,595	8,004	21,307	179,645	0,058	1,736	53,015	2,738	25,405	66,914	17,273	0,924	738
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031	3,136		29,792	18,618	3,606			
Сек в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020	4,000							
Итого за Полдник	360	7,222	8,674	57,677	337,657	0,119	1,736	56,151	4	2,738	55,197	92,002	36,089	4,53
Итого за день	1775	55,737	45,334	254,57	1649,228	0,831	6,72	949,316	6,101	15,265	221,749	633,591	252,775	13,221

Прием пищи, наименование блюда		5. День, 2 недели										№ рецептуры	
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества					
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Завтрак													
Выпечное изделие (Вафелька с творогом)	100	13,288	9,686	44,452	318,172	0,119	3,467	36,515	3,107	73,136	144,196	18,436	1,013
Омлет натуральный с маслом сливочным	205	15,596	22,092	2,796	272,387	0,095	4,392	353,217	1,988	110,766	253,437	19,234	2,956
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,668	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350	0,012	121,370	113,050	30,510	1,022
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100	0,010	2,000	1,100	0,600	0,030
Итого за Завтрак	525	32,71	35,471	67,312	719,322	0,259	8,913	411,182	2	5,117	307,292	511,763	4,931
Обед													
Овощи натуральные свежие (помидор, огурец, болгарский перец)	35	0,210	0,070	1,470	7,345	0,021	0,210	69,980	0,140	4,899	9,097	6,998	0,375
Пюре картофельное с молоком	260	2,106	6,381	9,382	103,383	0,086	0,551	218,333	2,032	45,702	51,685	38,530	0,786
Макаронные изделия	180	5,978	4,914	38,124	220,633	0,135	2,322	27,270	1,679	13,500	62,640	24,300	1,350
Биточек Нежный	100	12,000	19,900	12,300	283,000	0,145	0,437	203,368	1,056	17,025	76,447	31,018	65,660
Нашпик из шиквинки	200	0,510	0,210	22,215	97,790	0,011	0,210	122,550	0,570	9,450	2,550	2,550	0,495
Батон витаминизированный	30	1,960	1,020	48,000	48,000	0,050	2,295	3,000	1,650			0,600	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	835	25,034	32,345	108,93	843,564	0,472	6,655	644,501	97,5	7,827	94,276	221,919	107,296
Полдник													
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	229,635	0,081	2,527	23,452	2,051	58,325	103,845	13,549	0,708
Яблоко	100	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136		29,792	25,088	18,818	3,608
Сок а. индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	36,600	0,020		4,000					
Итого за Полдник	375	11,507	7,621	68,009	336,657	0,132	2,527	31,588	4	2,051	88,117	133,933	32,365
Итого за день	985	69,251	75,437	244,25	1949,943	0,863	18,035	1087,271	103,5	14,955	489,685	867,635	206,441
6. День, 2 недели													
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		
Завтрак													
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310	0,059	0,468	83,941	4,918	12,880	147,667	63,161	1,327
Рис отварной	180	4,606	6,890	48,150	273,154	0,052		40,400	1,048	5,200	97,500	32,500	0,650
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500		5,400	9,240	4,400	0,885
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,580	104,660	0,044	0,840		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак	535	26,357	21,945	84,157	639,559	0,156	1,421	124,841	0	6,546	31,08	279,407	105,261
Обед													
Суп картофельный с яйцом, курицей	260	5,810	4,929	15,934	131,335	0,131	0,268	191,739	0,212	1,632	18,040	76,668	25,820
Пюре картофельное с молоком	100	10,465	23,231	4,051	267,149	0,462	0,167	6,750	1,688	10,606	109,667	16,232	0,203
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,769	0,357	5,976	33,475	1,469	16,800	247,340	166,000	5,581
Компот из свежих плодов	200	0,223	0,223	29,426	120,610	0,017	0,223	2,793	5,586	0,112	9,658	6,145	5,027
Хлеб ржаной	30	1,980	10,020	48,000	48,000	0,060	2,295	3,000	1,900				
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630		0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Обед	800	31,231	36,906	122,307	946,313	1,980	9,579	237,757	5,798	7,281	60,604	459,320	216,979
Полдник													
Выпечное изделие (Слойка с кондитером)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654
Яблоко	100	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		5,370		20,364	14,014	11,465	2,803
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	36,600	0,020		4,000					
Итого за Полдник	360	5,337	12,008	56,917	357,082	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12
Итого за день	1695	62,925	70,859	263,38	1942,954	1,351	11,071	527,404	10,798	14,039	125,309	786,502	340,36
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ													
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		
Завтрак													
Итого за весь период	615,516	672,77	3039,3	20717	30,345	118,97	6995	86,467	138,31	3068,3	7812,701	2760,187	351,613
Среднее значение за период													
Итого за день	51,3	56,1	253,3	1726,4	2,5	9,9	582,9	7,2	11,5	255,7	651,1	230,0	29,3
Итого													
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		
Завтрак													
Итого за весь период	615,516	672,77	3039,3	20717	30,345	118,97	6995	86,467	138,31	3068,3	7812,701	2760,187	351,613
Среднее значение за период													
Итого за день	51,3	56,1	253,3	1726,4	2,5	9,9	582,9	7,2	11,5	255,7	651,1	230,0	29,3

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. Могильного МП Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В. Т. Галшиной 2004г.