



"Согласовано"
Директор МБОУ СШ-№ 2

А.И. Родина

30.02.2015

20.02.2015

Ярославль

Утверждаю

Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

28.02.2015

20.02.2015

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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	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 лимоном, сахарным песком 200/15/7	222			15	63		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66				377	2015
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	565	5	9	114	536	0,25	16,32	55,68	0,47	0,25	140,66	40,04	159,2	5,23	667,52	61,19	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК	
Макароны отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	37	2		12	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Итого за Обед	814	33	23	131	892	0,62	11,85	39,5	0,09	0,61	105,29	99,98	387,58	8,98	653,77	230,34	0,03	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	380	1	1	36	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		39	33	281	1 591	0,94	41,17	95,47	0,56	0,91	281,7	160,34	578,51	19,91	1 927,36	298,59	0,05	0,07		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																					
Котлета рыбная	100	13	8	19	203	0,1	2	0,01	0,14	0,08	41,7	45,5	186,77	1,07	326,24	188,09			ТТК		
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				312	2015	
Батон йодированный	40	3	1	21	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			376	2015	
Коржи Молочные	40	2	448	8	4 071		0,01	0,16			1,46	0,52	2,91	0,03	4,31	0,11					
Итого за Завтрак	575	22	463	90	4 618	0,36	33,27	31,43	0,25	0,27	115,11	103,4	349,86	4,36	1 317,24	279,86	0,05				
Обед																					
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	265	7	3	17	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	2015	
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9					
Батон йодированный	19	1	1	10	50	0,03				0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68					
Итого за Обед	813	26	39	106	887	0,35	18,24	34,57	0,64	0,63	80,43	101,03	416,59	7,09	972,28	241,83	0,07	19,46			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83																
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01				
Итого за день		50	507	238	5 740	0,76	58,51	66	0,89	0,96	236,14	229,23	802,85	17,05	2 746,52	525,09	0,13	19,46			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба мол. жидкая 180/4	183	6	6	32	199	0,12	1,05	28,2	0,09	0,14	107,35	33,68	138,02	0,8	171,33	44,3	0,01		175	
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88									
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	554	17	18	87	567	0,18	1,15	28,21	0,09	0,17	208,54	49,98	176,97	2,34	243,9	45,6	0,01			
Обед.																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Тефтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8	15	9	202	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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Обед	848	27	28	119	847	0,72	29,15	28,14	1,82	0,75	96,81	237,65	480,96	11,54	1 265,58	188,93	0,21	4,42		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Пирожок с конфитюром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64				
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	6,03	640,5	22,24	0,01			
Итого за день		249	100	2 911	14 698	1,01	43,3	63,22	1,97	0,99	348,47	312,36	716,66	19,91	2 149,98	256,77	0,23	4,42		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту ры	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				
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК			
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	19			2	9	0,02	1,9			0,01	3,8	3,99	11,78	0,13	18,81				306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	38	3	1	20	100	0,06				0,02	8,36	12,54	32,3	0,78	49,78	1,37						
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01						
Итого за Завтрак	552	23	39	114	899	0,26	2	22,85	0,54	0,17	52,07	51,92	250,65	4,95	324,52	124,58		17,09				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	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		
Плов со свининой	220	17	38	43	584	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	268,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	39	3		13	68	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18						
Батон йодированный	36	3	1	19	94	0,06				0,02	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	1,3						
Пышка домашняя	50	4	6	22	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01					
Итого за Обед	810	29	49	121	1 049	0,4	33,39	5,49	0,64	0,64	113,62	110,16	421,57	8,35	919,9	245,38	0,05	22,76				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Итого за Полдник	380	1	1	36	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		53	89	271	2 111	0,73	48,39	28,63	1,18	0,86	201,44	182,4	703,95	19	1 850,49	377,02	0,06	39,85				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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	4	5	40	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	33	2	1	17	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	608	21	22	83	627	0,26	44,73	48,88	0,1	0,22	77,34	74,5	279,26	3,66	557,1	82,57	0,27	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	3	3	13	86	0,1	19,25	1,3	0,01	0,4	45,3	25,64	64,52	1,67	347,61	85,47	0,03	0,07	82	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	31	2	1	16	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Итого за Обед	801	20	37	89	767	0,39	51,11	32,56	0,12	0,71	135,37	104,75	361,75	7,65	1 405,81	205,73	0,08	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	63															
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		43	64	214	1 629	0,7	102,84	81,44	0,22	0,99	253,31	204,05	677,41	16,91	2 419,91	291,7	0,36	0,09		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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			
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему (говяд.конс.)	250	13	6	41	269	0,39	48,54	6,36	0,06	0,25	54,91	71,36	241,56	3,09	1 508,47	133,06	0,08	0,01	ТТК		
Огурец соленый	22				2																
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	48	4	1	25	126	0,08				0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	665	18	8	94	519	0,51	61,64	6,36	0,06	0,31	91,52	103,3	304,9	7,73	1 958	137,39	0,09	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7	4	20	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015	
Спагетти отварные	180	7	5	50	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120			202	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Итого за Обед	820	31	21	117	802	0,63	25,74	73,31	0,94	2,1	109,86	83,3	483,03	11,09	1 053,83	322,66	0,23	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Пирожок с конфитюром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64					
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	5,03	640,5	22,24	0,01				
Итого за день		254	83	2 916	14 605	1,25	100,38	86,54	1,06	2,48	244,5	211,33	846,66	24,85	3 652,33	482,29	0,33	0,11			

00185130 С.О.

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6			0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			ТТК	
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Батон йодированный	48	4	1	25	126	0,08				0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	651	22	34	111	837	0,23	16,9	21	0,08	0,19	79,23	64,84	252,9	7,95	519,68	132,13	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом (говяд.конс.)	255	7	3	19	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	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	47	3	1	16	82	0,08				0,04	8,46	8,93	40,89	1,88	63,92	2,63				
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	817	31	32	113	862	0,49	14,88	33,42	0,13	0,64	88,09	101,76	381,18	7,3	694,82	230,54	0,04	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46				
Итого за Полдник	380	1	1	36	193	0,07	13	0,29		0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01			
Итого за день		54	67	260	1 862	0,79	44,78	54,71	0,21	0,88	203,07	186,92	665,81	20,95	1 820,57	369,73	0,06	0,07		

О ЛЕКТ. 00 С 00

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11	29	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	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	635	25	37	91	802	0,55	43,03	26,7	0,61	0,36	94,81	213,81	457,99	9,71	840,66	154,44	0,2	19,41		
Обед																				
Ши из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	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
Медальон из курицы	100	22	15	21	304	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	496	2004
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	809,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	23	2		8	40	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29				
Пышка домашняя	50	4	6	22	158	0,06		2,9	0,03	0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,66	24,55	0,01			
Итого за Обед	818	34	31	102	825	0,52	61,96	67,01	0,43	0,78	152,14	109,44	441,3	7,1	1 540,08	234,37	0,18	0,09		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		61	73	235	1 862	1,12	111,99	93,71	1,04	1,2	287,55	348,05	935,69	22,41	2 837,74	392,21	0,39	19,5		

04.03.15

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным 180/3	183	7	6	33	216	0,19	1,18	30,14	0,09	0,15	123,82	42,84	167,33	1,21	209,11	57,78	0,01		182	2015
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7	4	9	102						88									
Опадьи 1шт	35	2	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			ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79				
Итого за Завтрак	555	18	13	82	523	0,27	1,39	32,52	0,13	0,21	246,97	59,93	227,58	2,72	320,72	74,88	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4	5	20	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Картофель отварной	180	4	7	29	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,83	43,25	113,1	2,06	1 015,36	345	0,05		125	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	814	23	42	100	874	0,58	59,57	34,69	2,19	0,74	109,42	118,92	415,23	8,71	2 047,43	447,43	0,23	17,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Пирожок с конфитюром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64				
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	6,03	640,5	22,24	0,01			
Итого за день		246	109	2 887	14 681	0,96	73,96	74,08	2,38	1,02	399,51	203,58	701,54	17,46	3 008,65	544,55	0,25	17,16		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-ту ры	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				
Завтрак																						
Плов со свинойной	180	14	31	35	477	0,1	3,21	1,88	0,5	0,15	33,69	48,57	219,25	2,82	366,44	118,26	0,01	18,56	265	2015		
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	17			2	8	0,02	1,7			0,01	3,4	3,57	10,54	0,12	16,83				306	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	43	3	1	22	113	0,07				0,02	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55						
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17					
Итого за Завтрак	565	18	32	82	701	0,26	46,81	1,89	0,5	0,22	90,3	62,83	293,28	4,73	635,35	119,81	0,18	18,56				
Обед																						
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/15	265	7	3	17	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	2015		
Гуляш из птицы 50/50	100	14	16	3	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		
Макароны отварные	180	8	5	56	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	33	2		11	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85						
Батон йодированный	22	2	1	11	58	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79						
Итого за Обед	815	33	25	113	828	0,48	19,94	48,47	0,09	0,65	89,67	81,16	374,98	6,92	884,01	228,86	0,16	0,09				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2						
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Плюшка	50			3	14	0,01		0,29			0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46						
Итого за Полдник	380	1	1	36	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		52	58	231	1 692	0,81	79,75	50,65	0,59	0,92	215,72	184,31	699,99	17,35	2 125,43	355,73	0,35	18,65				

04.06.2015

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	160,3	2,2	69,7	32,8			ТТК	
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	10			1	3	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				306	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	46	3	1	24	121	0,07				0,02	10,12	15,18	39,1	0,92	60,26	1,66				
Итого за Завтрак	551	22	19	80	590	0,38	33,16	45,26	0,11	0,3	96,37	91,26	331,78	5,65	1 074,15	124,68	0,05			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, хурой 250/10	260	5	3	13	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Печень по-строгановски 50/50	100	13	11	7	183	0,22	0,05	22,77	0,85	1,54	31,11	16,2	237,59	5,13	228,03	122,58	0,17	0,03	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37		25,2	0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/8	223			15	64		3,3			0,01	8,45	5,36	10	0,9	38,29				377	2015
Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52				
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	843	35	23	116	810	0,83	22,84	48,28	0,94	2,19	125,86	234,9	639,97	16,05	1 046,38	285,25	0,23	0,12		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83															
Итого за Полдник	355	2	5	42	235	0,05	7			0,06	40,6	24,8	36,4	5,6	457	3,4	0,01			
Итого за день		59	47	238	1 635	1,26	63	93,54	1,05	2,55	262,83	350,96	1 008,15	27,3	2 577,53	413,33	0,29	0,12		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-ту ры	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		
Завтрак																				
Бризоль куриная	90	21	16	6	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Макароны отварные	150	7	5	47	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			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	37	3	1	19	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	622	32	23	100	733	0,29	14,51	61,07	0,43	0,28	83,01	56,68	281,18	6,15	618,91	144,76	0,11	0,02		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				
Батон йодированный	25	2	1	13	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Итого за Обед	820	29	39	114	931	0,31	1,7	33,61	0,58	0,56	64,54	85,23	368,35	6,37	513,07	171,44	0,04	17,16		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Пирожок с конфитуром	60	204	53	2 672	13 135	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,64				
Итого за Полдник	390	205	54	2 705	13 284	0,11	13	6,87	0,06	0,07	43,12	24,73	58,73	6,03	640,5	22,24	0,01			
Итого за день		266	116	2 919	14 948	0,71	29,21	101,55	1,07	0,91	190,67	166,64	708,26	18,55	1 772,48	338,44	0,16	17,18		

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	
Итого за весь период	1 426	1 346	13 601	77 054	11,04	797,28	889,54	12,22	14,67	3 124,91	2 740,17	9 045,48	241,65	28 888,99	4 645,45	2,66	136,68	
Среднее значение за период	118,83	112,17	1 133,42	6 421,17	0,92	66,44	74,13	1,02	1,22	260,41	228,35	753,79	20,14	2 407,42	387,12	0,22	11,39	

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.