



Сотсылавач
 Дырэктар МОУ СШ № 20
А. А. Астажков Г.Б.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 14 лет.

1 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	І, мг	Ca, мг	Se, мг									
Творог из пшны 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19	0,08	0,13	14,88	19,59	139,89	1,47	262,81	20,62	0,1	0,02	290	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	38,62	248	0,31	2,1	21	0,08	0,19	20,47	138,54	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63	0,07	2,1	2,1	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,01	377	2015								
Батончик к чаю	43	3,23	1	22,1	113	0,04	13	13	0,02	0,03	9,46	14,19	36,55	0,86	56,33	1,55	0,01	0,01									
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	0,01									
Итого за Завтрак	643	27,16	24	92,85	659	0,52	17,93	43,19	0,08	0,34	72,86	189,42	409,14	10,96	978,04	86,25	0,12	0,03									
Суп картофельный с горохом пшеница, курой 200/10	210	7,93	3	15,57	117	0,22	6,92	0,25	0,03	0,36	32,32	30,35	91,54	2,01	398,09	60,25	0,04	0,05	102	2015							
Котлета "Ливомка" из мяса пшны	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,08	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,98	23,14	0,06	0,01	339	2015							
Макаронные отварные	150	6,85	5	46,96	260	0,11	0,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			376	2015							
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	1	15,03	61	0,04	13	13	0,02	0,02	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25												
Хлеб гречишк	21	1,39	7	7,01	37	0,04	0,01	0,01	0,01	0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18	0,16										
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111	0,04	11,23	45,17	0,11	0,54	88,55	69,96	317,45	6,2	624,63	184,57	0,1	0,06									
Итого за Обед	716	32,02	36	106,17	856	0,47	11,23	45,17	0,11	0,54	88,55	69,96	317,45	6,2	624,63	184,57	0,1	0,06									
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	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	361,4	2,6	0,01	0,01									
Плошка	50	0,43	1	2,87	14	0,01	0,29	0,29	0,05	0,05	35,76	20,32	31,73	5,7	606,07	2,46	0,01	0,01									
Итого за Полдник	390	0,95	1	35,81	163	0,07	13	13	0,29	0,05	35,76	20,32	31,73	5,7	606,07	2,46	0,01	0,01									
Итого за День		60,13	60	234,83	1728	1,06	42,16	88,55	0,19	0,93	197,18	279,7	750,32	22,86	2208,74	276,88	0,23	0,09									



"Утверждаю"
 Управляющий
 Директор
 Вязжуков М.С.
 20.02.2015 г.

3 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sg, мг							
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг		
Завтрак																									
Каша рисовая жидкая: молочная с маслом сливочным 150/5	155	4,03	6	23,88	169	0,05	1,03	35,64	0,11	0,13	100,38	22,77	107,88	0,34	139,63	31,45	0,01		182	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		376	2015					
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											
Батончик к чаю	34	2,53	1	17,48	89	0,05			0,02	7,48	11,22	28,9	28,9	44,54	1,22										
Итого за Завтрак	604	12,78	13	65,79	453	0,36	18,13	185,84	0,21	0,52	363,09	65,39	325,02	2,04	501,42	32,71	0,05								
Обед																									
Суп картофельный с мясом, курол 200/10	210	6,26	3	16,08	120	0,16	18,92	20,27	0,18	0,39	27,48	28,73	99,74	1,59	573,83	61,95	0,05	0,08	97	2015					
Тертый "Солнышко" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,98	0,89	124,26	36,54	0,01	4,33	302	2015					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,08	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	342	2015					
Компот из клубники с/м	200	0,2		21,44	89		3,2			3,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,04										
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07			0,03		7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24									
Итого за Обед	720	26,07	24	99,55	729	0,58	24,5	42,89	0,38	0,62	79,1	188,94	408,16	9,04	1 031,41	161,55	0,07	4,4							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240		2								
Дюлва 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								
Сломка с кофеитром	50	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					ТТК					
Итого за Полдник	390	4,13	13	58,56	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01	31,18	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01								
Итого за день		42,89	50	221,9	1 546	1,01	55,63	231,13	0,58	1,19	467,73	275,34	764,36	16,78	2 137,04	198,88	0,13	4,4							

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Биточки мясной	90	10,89	21	10,58	270	0,05	0,56	0,58	0,2	0,06	11,09	15,69	82,85	1,43	131,45	21,24	7,47	ТТК	2015								
Макароны отварные	150	6,86	5	46,96	260	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	1,00		309	2015								
Бобовые отварные (кукуруза консервированная)	10	0,16	1,01	1,01	5	0,01	1	6,2	0,01	0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9			306	2015								
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	1	15,18	63	0,05	2,1	2,1	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015								
Батон поджаренный	34	2,55	1	17,48	89	0,05	0,01	0,01	0,02	7,48	11,22	28,9	0,88	44,54	1,22												
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111	0,22	0,01	0,01	0,28	0,02	0,02	0,02	0,11	0,16	0,16			7,47	2015								
Итого за Завтрак	524	21,81	34	103,11	799	0,22	3,86	21,59	0,28	0,13	50,76	45,07	187,93	4,18	220,46	122,46			88	2015							
Итого за Обед	260	5,06	3	9,06	82	0,1	29,64	0,3	0,4	0,18	44,97	23,29	68,19	1,4	326,22	74,6	0,04	0,07	88	2015							
Цып на свежей капусте с картошкой, курица 250/10	220	16,64	38	42,88	564	0,12	3,89	2,3	0,61	0,18	41,07	59,42	288,23	3,45	447,43	143,55	0,02	22,69	265	2015							
Плов со свининой	200	20,2	88	20,2	88	0,02	0,05		0,02	0,02	14	8	14	2,8	240			2	389	2015							
Сок	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4											
Хлеб ржаной	705	23,55	41	80,48	793	0,29	33,53	2,6	0,61	0,62	104,54	95,46	372,17	8,65	1 047,65	271,55	0,06	22,76									
Итого за Обед	705	23,55	41	80,48	793	0,29	33,53	2,6	0,61	0,62	104,54	95,46	372,17	8,65	1 047,65	271,55	0,06	22,76									
Итого за Полдник	200	0,52	1	12,74	88	0,02	13		0,02	0,03	14	8	14	2,8	240			2									
Сок в индивидуальной упаковке	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										
Плошко 1 шт	50	0,43		2,87	14	0,01	0,29		0,29	0,05	0,95	0,62	3,43	0,04	4,67	2,46											
Плошка	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,28	0,05	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за Полдник	380	0,95	1	35,81	163	0,07	13	0,28	0,05	0,05	35,75	20,32	31,73	5,7	606,07	7,06	0,01										
Итого за день	46,31	76	219,41	1 759	0,58	50,19	24,48	0,89	0,8	0,8	191,02	160,85	591,63	18,53	1 874,18	351,07	0,07	30,23									

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	ТТК										
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг		
Гречишный хлеб 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26	0,1	0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	235,37	18,55	0,09	0,01	290	2015									
Чай зеленый	150	3,85	5	40,17	224	0,04	0,04	26,69	0,01	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015									
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,16	16,45	63	2,1	7,25	5	9,34	0,87	33,4								377	2015									
Битон модифицированный	32	2,4	1	16,45	64	0,05	0,05	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15	170,5					0,17										
Мандарин 1 шт	110	0,88	8,25	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	602	20,51	21	82,94	608	0,25	46,47	46,95	0,1	0,21	77,75	73,01	267,22	3,56	540,5	80,46	0,26	0,01											
Обед																													
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,01	0,3	0,39	44,4	26,34	50,56	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015										
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	312	2015									
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,65	25,91	0,09	0,13	48,21	38,14	68,23	1,37	757,29	75,31	0,04		376	2015									
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	13,03	16,03	61	0,1	0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,69														
Хлеб ржаной	48	3,17	1	16,03	84	0,09	0,09	0,04	0,04	8,84	9,12	41,76	1,92	65,28	2,69			70	2015										
Овощи натуральные соевые (сортца соевый)	20	0,22	0,04	0,04	2		1	1		4,6	2,8	4,8	0,12	28,2															
Печенье "Венское"	30	1,8	4	18	115		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01														
Итого за обед	813	20,3	41	95,12	635	0,4	48,44	28,89	0,49	0,67	126,03	92,94	331,76	7,84	1 433,56	185,39	0,08	14,86											
Полдник																													
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5		20,2	88	0,02	6,19		0,02	14	8	14	2,8	240	2														
Груша 1 шт	140	1	5	12,76	56	0,02	6,19		0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01													
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	15	1	5	8	83		6,19		0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01													
Итого за полдник	365	1,5	5	40,96	227	0,04	6,19		0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01													
Итого за день		42,31	67	219,02	1 670	0,69	101,1	75,84	0,59	0,53	241,31	188,81	632,8	16,68	2 406,01	269,03	0,35	14,89											

2 День, 2 недели

Грибок пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК								
																				В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В1, мг		
Завтрак																											
Гречишный блинчик 45/45	90	10,21	26	4,05	260	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,5	18,64	139,09	2,07	255,66	72,67	0,01	17,45	260	2015							
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,06	0,15	20,47	136,84	209,09	4,9	294,1	60,48	0,01	0,01	302	2015							
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	2015							
Батон подорожаный	27	2,03	1	13,86	71	0,04				0,01	5,94	6,91	22,59	0,54	35,37	0,97											
Груша 1 шт	130	0,46		11,95	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01										
Итого за Завтрак	612	21,67	33	84,43	722	0,42	6,87	22,34	0,55	0,31	71,41	184,59	397,74	10,63	762,63	135,27	0,03	17,48									
Обед																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,28	0,03	0,38	42,83	20,89	46,24	1,38	360,36	73,8	0,02	0,07	88	2015							
Котлета "Лякомка" на масле 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	171,96	23,14	0,06	0,01	ТТК	2015							
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,06	148	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	35,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015							
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/5	220	0,26		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015							
Хлеб ржаной	26	1,72		8,68	45	0,05				0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46											
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16												
Итого за Обед	766	22,79	36	76,5	731	0,4	59,67	50,12	0,12	0,67	127,25	84,15	315,33	6,07	1298,13	173,71	0,12	0,08									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240												
Груша 1 шт	140	0,5		12,76	56	0,02	6,19			0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01										
Кондитерское изделие в инд.упаковке	15	1	5	8	83					0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01										
Итого за Полдник	355	1,5	5	40,96	227	0,04	6,19			0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01										
Итого за день		45,96	74	201,89	1690	0,86	72,73	72,46	0,67	1,03	236,19	291,6	746,89	21,98	2482,72	312,22	0,16	17,54									

5 День, 2 недели

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			Витамин В12, мкг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг		
Завтрак																							
Котлета "Лаконка" из мяса птицы	100	14,54	20	9,7	280	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	26,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	11К	2015			
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	32,14	98,23	1,37	751,29	73,31	0,04		312	2015			
Едобные отвариные (горюшек, агарини, консервированный)	16	0,55		0,9	6	0,02	1,6		0,01	3,2	3,36	9,92	0,11	15,84					305	2015			
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	2015			
Батон изюбованный	27	2,03	1	13,88	71	0,04			0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97								
Печенье 1шт	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16									
Итого за Завтрак	528	21,73	33	73,49	676	0,32	29,87	49,93	0,12	0,29	86,88	66,99	278,24	4,24	1005,47	99,42	0,1	0,01					
Обед																							
Борщи из капусты с карт. юрой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25	0,9	0,33	37,16	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82	2015			
Печенье по-строгановски 50/50	100	14,07	11	7,58	188	0,24	0,05	23,21	0,08	1,64	31,49	16,85	250,75	5,42	239,64	122,85	0,18	0,03	255	2015			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	246	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302	2015			
Сок	180			16,18	79	0,02			0,02	12,6	7,2	12,6	12,6	2,52	216	1,8			389	2015			
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29								
Батон изюбованный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72								
Итого за Обед	683	30,55	20	53,44	687	0,72	15,69	44,46	0,96	2,17	110,28	195,67	571,83	15,48	1067,16	256,32	0,29	0,09					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2								
Груша 1 шт	140	0,5	5	12,76	56	0,02	6,19		0,03	23,53	14,86	19,82	2,48	191,96	1,24	0,01							
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	1		8	83																		
Итого за Полдник	355	1,5	5	40,96	227	0,04	6,19		0,05	37,53	22,86	33,82	5,28	431,96	3,24	0,01							
Итого за день		53,78	58	207,89	1590	1,08	51,75	94,29	1,1	2,51	234,89	288,52	883,89	25	2504,59	358,98	0,34	0,1					

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тр, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир %г	Углевод %г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С1, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг				
Итого за весь период	463	600	2 228,23	18 443	8,35	630,14	959,7	7,9	11,23	2 662,58	2 178,73	6 885,8	187,96	22 841,21	3 167,87	2,05	116,91				
Среднее значение за период	46,3	60	222,52	1 844,3	0,84	63,81	95,97	0,79	1,12	266,26	217,87	688,58	18,8	2 284,12	316,79	0,21	11,69				

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. Мининского М.П., Турельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.