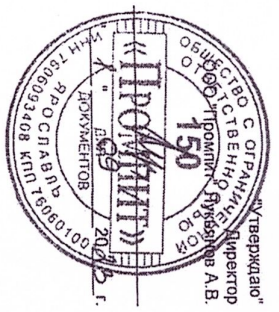


Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
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	2015	
Каша гречневая рассычатая	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	
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	
Батончик к чаю	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33						TY 10.71.1			
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	
Итого за Завтрак	622	25,38	21	89,41	653	0,48	16,63	21,1	0,08	0,33	73,89	184,12	379,3	10,52	748,22	139,01	0,02								
Обед																									
Суп картофельный с горохом тушеным	250	5,94	5	19,34	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	
Биточки мясные "Сочные"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23					111	2015	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01						309	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	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24						ГОСТ 2077-			
Батончик к чаю	33	2,48	1	16,96	86	0,05				0,02	7,26	10,89	28,05	0,66	43,23	1,19						TY 10.71.1			
Итого за Обед	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	860,15	199,56	0,07	10,31							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							TY		
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	62,56	240,56	0,01								
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	29	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,48	653,56	245,18	0,02								
Итого за день		62,29	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							



2 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг						
Завтрак																		ТТК						
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			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	58,23	1,37	757,29	75,31	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			ТУ 10.71.1						
Батон йодированный	24	1,8	1	12,34	63	0,04				0,01	5,28	7,92	20,4	0,48	31,44	0,86			338	2015				
Фрукт	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							
Итого за Завтрак	609	16,93	15	72,1	489	0,31	40,28	34,58	0,23	0,26	119,1	91,5	294,69	6,03	1 441,32	190,18	0,05							
Обед																								
Щи на свежей капусте с картофелем	250	1,87	4	8,96	64	0,08	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 свиной	200	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,35	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	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			ГОСТ 2077-	376	2015				
Хлеб ржаной	47	3,1	1	15,7	82	0,08				0,04	8,46	8,93	40,89	1,88	63,92	2,63			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	795,68	205,94	0,04	20,69						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ					
Фрукт	160	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		338	2015				
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,95	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	0,78	0,05	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														

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, 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	L, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша Дружба мол. жикан 150/3	153	4,61	5	26,56	170	0,1	0,88	25,5	0,08	0,12	89,58	28,07	115,16	0,67	142,85	38,92	0,01		175	Пита			
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 йодированный	37	2,78	1	19,02	97	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТУ 10.71.1				
Кондитерское изделие	35	3,6	9	36	236			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01							
Фрукт	160	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			
Итого за Завтрак	600	11,95	15	108,46	616	0,18	6,73	26,05	0,08	0,18	125,02	58,58	174,06	4,54	395,69	39,41	0,02						
Обед																							
Суп картофельный с яйцом, курицей 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 24/17бр (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				
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015			
Напиток из кофейной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,69	0,88			343	2015			
Хлеб ржаной	53	3,5	1	17,7	92	0,1				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			0,02	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	395,96	7,3	2 237,24	189,54	0,15	0,08					
Полдник																							
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	36,4	2,6	0,01		338	2015			
Выпечное изделие	60	3,61	12	22,62	215			2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК				
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	1 690	0,9	89,59	56	0,35	1													

4 день, 1 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Шницель из свинины рубленный	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								
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309		2015						
Овощи натуральные свежие	40	0,44	1,52	10	10	0,02		0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71		2015						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376		2015						
Батон подпорванный	44	3,3	1	22,62	115	0,07				0,02	9,68	14,52	37,4	0,88	57,64	1,58			ТУ 10.71.1								
Итого за Завтрак	549	21,33	35	91,79	767	0,26	10,1	22,17	0,54	0,16	53,28	58,82	243,63	5,42	498,73	125,72	0,01	17,1									
Обед																											
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,05		0,4	28,05	26,69	73,07	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96		2015						
Гуляш на птице 50/50	100	14,39	16	3,21	214	0,1	2,83	22,19		0,13	14,88	19,69	139,99	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	264,1	60,48	0,01	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	7,96	36,54	1,68	57,12	2,35			ГОСТ 2077-								
Итого за Обед	742	28,36	28	93,99	743	0,65	19,48	44,25	0,08	0,73	84,96	201,2	473,36	12,33	1 306,26	169,85	0,14	0,1									
Полдник																											
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		28	0,26	0,07	35,66	0,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01										
Итого за Полдник	380	6,12	5	87,82	425	0,13	13	28	0,26	0,12	70,46	28,3	86,76	6,49	653,95	245,18	0,02										
Итого за день		55,81	68	273,59	1 935	1,04	42,58	95,42	0,88	1,03	208,7	288,32	803,75	24,24	2 468,94	540,75	0,17	17,2									

5 день, 1 недели

Принем 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг											
Завтрак																													
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	296	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТИК										
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	40,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312										
Овощи натуральные свежие	45	0,25		0,9	5	0,01		4,5		0,02	10,35	6,3	18,9	0,27	63,45				71										
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										
Батон подпорованный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1										
Итого за Завтрак	540	19,23	27	66,65	588	0,29	27,08	31,21	0,37	0,29	84,65	72,47	280,82	4,51	1 086,16	98,06	0,08	10,23											
Обед																													
Борщ из св.капусты с карт. жирой 200/10	210	4,69	2	10,1	80	0,08	15,64	0,25		0,33	37,18	21,71	62,41	1,32	289,94	69,18	0,04	0,05	82										
Тертый Нежирный с соусом 10/50	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	41,26	0,01	13,57	ТИК										
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										
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2		10,03	41		0,1				5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377										
Хлеб ржаной	25	1,65		8,36	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			ГОСТ 2077-										
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			ТИК										
Итого за Обед	733	20,88	36	89,78	772	0,27	18,27	29,33	0,47	0,5	80	80,86	312,19	5,81	656,84	178,39	0,05	13,62											
Полдник																													
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,02		20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ										
Фрукт	160	0,46		11,65	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15		0,01	338										
Выпечное изделие	50	8,1	2	82,55	252	0,01		0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61		0,01											
Итого за Полдник	410	8,56	2	82,55	392	0,05	5,75	0,29		0,05	36,81	22,42	35,83	5,14	422,93	5,61		0,01											
Итого за день		48,67	65	238,98	1 752	0,61	51,1	60,83	0,84	0,84	201,46	175,75	628,84	15,46	2 165,93	282,05	0,14	23,85											

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Котлета рубчатая "Волжана"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41				ТТК				
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	2015			
Овощи натуральные свежие	60	0,34	6	1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01			71	2015			
Чай с лимоном, сахарным песком 200г/15г	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					377	2015			
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,05				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22				170,71,1				
Выпечное изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03			1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,15	18,61	5,78				ТТК				
Итого за Завтрак	572	19,22	20	77,17	565	0,33	29,28	41,83	0,24	0,27	119,73	94,54	328,87	3,94	1 204,38	193,72	0,05							
Обед																								
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	37,56	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	0,07		102	2015			
Плов со свиной	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		265	2015			
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174					71	2015			
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015			
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								
Итого за Обед	809	26,09	30	100,68	795	0,53	29,44	2,2	0,4	0,64	103,76	124,37	400,05	8,81	1 117,57	222,21	0,07	15,06						
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	86	0,02				0,02	14	8	14		2,8	240	2			ТУ				
Фрукт	115	0,33		8,52	38	0,01	4,13			0,02	16,7	9,92	13,23	1,65	128,12	0,63	0,01			338	2015			
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,01		0,29			0,96	0,62	3,43	0,04	4,68	2,46								
Итого за Полдник	365	8,43	2	79,22	378	0,04	4,13	0,29		0,04	30,66	18,54	30,66	4,49	372,8	5,29	0,01							
Итого за день		53,74	52	257,07	1 738	0,9	62,85	44,32	0,64	0,95	254,15	237,45	759,58	17,24	2 894,75	421,22	0,13	15,06						
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ																								

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.32.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Липиной 2004г.