

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.1	17.0	14.4	267.0	0.47	0.07	0.10	0.05	0.00	20.94	139.93	22.19	1.84	175.87	3.93	0.01	0.08	234	2017									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	5.8	43.1	257.2	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	24.46	2.78	3.84	0.08	2.29	0.00	0.00	202	2017										
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	30	0.6	0.1	3.3	16.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2017										
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	200	0.3	0.0	16.3	68.7	13.24	0.00	0.02	0.00	0.00	14.61	7.88	6.26	0.82	27.36	0.00	0.00	ТТК 11	2017										
Итого за прием пищи:	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.30	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	ГОСТ											
Итого за день:	550	24.8	24.1	97.7	714.6	13.71	0.11	0.13	0.10	0.09	67.81	176.59	37.49	3.14	242.32	3.93	0.01	0.08											
Обед																													
ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1.8	2.9	8.6	70.9	10.41	0.05	0.04	0.21	0.00	44.21	41.81	19.31	0.89	298.40	4.04	0.00	0.02	88	2017									
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	280	19.6	28.4	61.5	581.3	3.70	0.12	0.15	0.85	0.00	64.25	257.31	66.73	2.63	398.62	8.72	0.03	0.15	70	2010									
ХЛЕБ РЖАНОМ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	0.00	1.53	0.00	1.11	0.00	0.00	ТТК 12	2017										
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	35	2.6	1.0	19.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.36	32.20	0.00	0.00	ГОСТ											
Итого за день:	800	26.0	32.8	120.2	882.5	14.11	0.26	0.22	0.86	0.00	127.76	347.97	97.82	5.07	772.13	14.44	0.00	0.00	ГОСТ										
Итого за день:	50.8	66.7	217.9	1597.1	27.82	0.37	0.36	0.96	0.09	0.09	195.37	524.56	135.31	8.21	1014.45	18.37	0.04	0.25											

Четвертый день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
ТЕФТЕЛН ОСОБАЯ В СОУСЕ	50/50	7.4	13.6	10.1	193.4	1.82	0.09	0.06	0.09	0.00	18.99	74.73	14.16	0.95	180.23	3.53	0.01	0.04	ТТК 13	2017									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	180	10.2	7.7	46.0	293.7	0.00	0.27	0.15	0.03	0.08	26.57	224.78	150.87	5.29	316.88	2.74	0.00	0.02	71	2017									
КАКАО - НАПИТОК ВИШНЯ НА СПЕЦЕННОМ МОЛОКЕ	200	2.0	1.6	12.6	72.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК 14	2018										
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.4	4.6	29.5	177.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	10.31	38.12	6.35	0.44	58.47	1.26	0.01	0.01	424	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	ГОСТ											
Итого за прием пищи:	560	26.5	28.1	108.5	789.2	1.82	0.43	0.25	0.13	0.16	59.67	350.63	173.99	6.88	571.98	7.53	0.02	0.07											
Обед																													
БУЛБОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4.0	1.7	20.3	112.4	0.82	0.04	0.02	0.20	0.00	32.33	34.09	11.87	0.59	73.82	0.81	0.00	0.01	8031	2017/2010									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11.7	13.7	45.9	362.8	22.86	0.26	0.17	0.23	0.00	50.45	160.42	64.61	2.81	1609.81	14.81	0.00	0.08	289	2017									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2017										
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	800	17.4	16.6	98.2	693.6	23.48	0.35	0.21	0.43	0.00	95.74	216.26	83.03	4.40	1718.83	17.02	0.00	0.09											
Итого за день:	42.9	43.7	204.7	1382.8	25.30	0.78	0.46	0.56	0.16	0.16	155.41	586.89	257.01	11.28	2290.81	24.55	0.02	0.16											

Пятый день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,4	22,7	3,6	300,5	0,30	0,08	0,53	0,31	3,36	136,03	276,65	21,43	3,15	297,33	35,66	0,04	0,07	0,02	210	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017									
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	560	32,0	33,0	95,6	807,0	0,34	0,23	0,61	0,32	3,51	175,48	383,25	44,30	5,13	468,26	38,17	0,06	0,09											
Обед																													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,76	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,59	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017									
ГУЛЯШ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,09	234,32	4,87	0,00	0,04	269	2017									
СЛАДЕТТИ	180	6,5	6,6	41,8	230,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017									
ОРУРЦ СВЕЖИИ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017									
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК11	2017									
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	800	21,4	31,8	94,5	761,4	23,58	0,36	0,19	0,27	0,09	102,83	200,51	59,13	5,26	678,09	13,82	0,00	0,05											
Всего за день:		53,4	64,8	190,1	1 668,4	23,92	0,59	0,80	0,59	3,60	278,31	583,76	102,43	10,39	1 146,35	51,99	0,06	0,15											

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,39	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	294	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	317	2017									
ПИРОГ ВЫПЕЧЕНОИ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,19	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	ТТК5	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	776,7	1,25	0,09	0,12	0,11	0,19	298,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02											
Обед																													
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,99	298,40	4,04	0,00	0,02	89	2017									
БИТОЧЕК "ФРЕШЛ"	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,99	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТХ10	2017									
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	344	2017									
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017									
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ										
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,36	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	800	22,4	24,0	118,7	783,7	11,67	0,22	0,14	0,26	0,28	101,19	242,66	75,99	4,25	543,12	9,00	0,01	0,06											
Всего за день:		43,8	45,4	240,5	1 559,4	12,92	0,31	0,25	0,37	0,47	399,58	437,73	105,48	6,12	690,69	10,21	0,03	0,08											

Четвертый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ШНИЦЕЛЬ	100	13,0	30,8	16,1	394,3	0,60	0,29	0,09	0,00	0,00	0,00	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	267	2017					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	304	2017					
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	0,9	1,4	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	61,62	30,27	7,437	4,21	463,77	7,48	0,02	0,09							
Итого за прием пищи:	680	24,4	43,3	123,9	986,2	13,94	0,41	0,18	0,07	0,19	0,00	0,28	465,53	672,53	276,89	13,36	1458,20	18,69	0,02	0,15							
Обед																											
РАССОЛЬНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	0,00	0,35	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,9	11,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,03	0,09	0,03	0,09	28,57	22,478	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	375	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ						
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	103,91	370,26	202,52	9,15	994,43	11,11	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	815	28,3	23,6	111,2	774,1	8,18	0,46	0,28	0,59	0,09	0,00	0,28	165,53	672,53	276,89	13,36	1458,20	18,69	0,02	0,15							
Всего за день:		52,7	66,9	235,1	1760,3	22,02	0,87	0,46	0,66	0,28	0,00	0,56															

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,9	13,3	43,4	365,3	0,37	0,06	0,31	0,06	0,15	0,00	0,00	234,80	238,26	31,97	0,72	296,52	5,60	0,02	0,04	ТТК 18	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
ПЕЛЮКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,88	351,40	2,60	0,01	0,01	338	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	550	21,4	15,3	96,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	0,00	0,15	277,28	292,47	54,48	4,82	719,72	8,20	0,02	0,05							
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	0,00	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	326,72	5,70	0,00	0,00	82	2017					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	160,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	48,73	0,00	0,00	0,00	234	2017					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	0,00	0,00	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	178	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017					
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	802	20,6	16,2	88,6	588,0	21,40	0,30	0,24	0,25	0,09	0,00	0,09	136,39	236,12	84,39	5,49	1382,11	17,35	0,00	0,06							
Всего за день:		42,0	31,5	185,3	1206,9	34,81	0,46	0,61	0,32	0,24	0,00	0,24	413,67	528,59	138,88	10,31	2101,83	25,55	0,02	0,11							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	459,3	500,0	2 097,5	14 790,0	220,91	6,24	4,86	5,08	5,82	2 660,89	5 568,68	1 724,56	96,41	16 423,04	260,97	0,23	1,56
Среднее значение за период	45,9	50,0	209,7	1 479,0	22,09	0,62	0,49	0,51	0,58	266,01	555,70	172,50	9,60	1 642,30	26,09	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,3	25,3	47,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	802

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20

Нормативная документация:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапишиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова