

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 1

В.А. Давыдов

" " " 20 г.



"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
Беленко В.С.

" " " 20 г.

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

1 день, 1 недели

| Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры | 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 | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 140 | 10,89 | 11 | 58,04 | 0,07 | 1,37 | 53,12 | 0,17 | 0,18 | 134,13 | 30,36 | 144,24 | 0,45 | 186,37 | 41,94 | 0,02 | 0,01 | ТТК | фирм |
| Соус фруктовый(повидло) | 60 | 0,12 | 0 | 19,40 | 0,36 | 22,9 | 150,5 | 1,85 | 0,52 | 125,42 | 31 | 116,2 | 0,98 | 164,25 | 9 | | | ТТК | фирм |
| Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 17,4 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 0,06 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 17,6 | | 2,9 | | 231 | 2022 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0 | 9,82 | 0,07 | | | 0,02 | | 9,02 | 13,53 | 34,85 | 0,82 | 53,71 | 1,48 | | | 262 | 2022 |
| Итого за Завтрак | 550 | 11,63 | 11 | 98,86 | 0,55 | 37,41 | 261,22 | 2,21 | 0,81 | 465,37 | 93,59 | 409,59 | 5,31 | 783,33 | 55,02 | 0,03 | 2,91 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0 | 0,74 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,37 | 20,99 | 11,74 | 52,6 | 1,01 | 93,37 | 71,95 | 0,03 | 0,07 | ТТК | фирм |
| Щи по-уральски с крупой | 200 | 2,12 | 4 | 7,08 | 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 | 70 | 2022 |
| Котлета Рыжик с соусом | 120 | 9,63 | 18 | 14,4 | 0,05 | 0,48 | 40,24 | 0,15 | 0,04 | 21,57 | 27,95 | 83,03 | 0,72 | 83,01 | 84,6 | 0,01 | | ТТК | фирм |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,07 | 38,28 | 0,07 | | | | 0,03 | 6,66 | 7,03 | 32,19 | 1,48 | 50,32 | 2,07 | | | 203 | 2022 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0 | 9,4 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 1 | 27,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,0 | 0 | 9,8 | | | | | | | | | | | | | | ТТК | фирм |
| Итого за Обед | 785 | 17,24 | 19 | 106,79 | 0,28 | 2,96 | 41,34 | 0,43 | 0,56 | 68,73 | 69,87 | 306,12 | 5,48 | 452,98 | 180,29 | 0,07 | 10,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 | 2022 |
| Хачапури с сыром | 100 | 14,49 | 14 | 37,52 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 | 533 | 2003 |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 238,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 | | |
| Итого за день | 1765 | 43,88 | 46 | 276,11 | 0,99 | 53,57 | 417,4 | 3,2 | 1,58 | 841,24 | 202,63 | 954,58 | 17,56 | 1 939,62 | 270,66 | 0,12 | 17,4 | | |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | B1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 40 | 3,00 | 4 | 36,01 | 169 | 0,07 | 3,45 | 1,39 | 0,44 | 0,12 | 21,04 | 25,57 | 155,87 | 2,21 | 284,9 | 44,65 | 0,02 | 16,76 | ТТК | фирм |
| Котлета "Морячок" с соусом | 90 | 11,30 | 2,04 | 11,5 | 68 | 0,03 | 12,5 | 0,09 | | 0,02 | 7 | 13 | 10 | 0,5 | 145 | 1 | | | | фирм |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 4 | 38,28 | 205 | 0,05 | | | | 0,02 | 7,04 | 10,56 | 27,2 | 0,64 | 41,92 | 1,15 | | | 203 | 2022 |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0 | 13,55 | 63 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 19,49 | 74 | | | | | | | | | | | | | | ТТК | фирм |
| Итого за Завтрак | 512,5 | 20,33 | 11 | 118,86 | 579 | 0,19 | 31,05 | 1,48 | 0,44 | 0,2 | 63,13 | 65,83 | 216,71 | 7,08 | 866,62 | 49,4 | 0,03 | 16,76 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 30 | 0,42 | 2 | 3,11 | 30 | 0,14 | 16,69 | 11,06 | 0,01 | 0,41 | 36,85 | 27,59 | 79,97 | 1,5 | 493,13 | 85,3 | 0,04 | 0,07 | ТТК | фирм |
| Суп гороховый | 200 | 6,10 | 7 | 19,45 | 159 | 0,16 | 18,69 | 2,14 | 0,46 | 0,18 | 54,3 | 79,88 | 265,79 | 3,69 | 573,87 | 164,45 | 0,02 | 17,03 | 16/2 | 2022 |
| Соус "Альфредо" | 90 | 8,7 | 10,7 | 6,45 | 157 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | ТТК | фирм |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,92 | 4,99 | 46,66 | 255 | 0,04 | | | | 0,02 | 4,32 | 4,56 | 20,88 | 0,96 | 32,64 | 1,34 | | | 330/1 | 2016 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0 | 9,38 | 45 | 0,03 | | | | 0,01 | 4,4 | 6,6 | 17 | 0,4 | 26,2 | 0,72 | | | | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,2 | 0 | 13,55 | 63 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,8 | 0 | 19,83 | 69 | | | | | | | | | | | | | | 241 | 2022 |
| Итого за Обед | 722,5 | 28,40 | 25 | 118,4 | 778 | 0,37 | 35,48 | 13,2 | 0,47 | 0,63 | 105,12 | 123,03 | 391,88 | 7,37 | 1 151,09 | 251,81 | 0,06 | 17,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 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 | | 231 | 2022 |
| Вагрушка с конфитюром | 100 | 6,71 | 6 | 44,47 | 263 | 0,09 | 11,96 | | 0,11 | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | | 410 | 2015 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 76,52 | 403 | 0,13 | 5,75 | 11,96 | 0,11 | 0,09 | 50,73 | 30,83 | 86,8 | 5,76 | 488,32 | 34,86 | 0,02 | | | |
| Итого за день | 1665 | 55,90 | 42 | 313,81 | 1 760 | 0,69 | 72,28 | 26,64 | 1,02 | 0,92 | 218,98 | 219,69 | 695,39 | 20,21 | 2 506,03 | 336,07 | 0,11 | 33,86 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, | 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 | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | № рецептур | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | |
| Тефтели Миг-бол | 100 | 9,5 | 8 | 13,83 | 119 | 0,05 | 5,4 | 0,56 | 0,18 | 0,1 | 9,48 | 17,58 | 106,4 | 186,53 | 26,68 | 6,71 | ТТК | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 11,30 | 6 | 59,10 | 324 | 0,1 | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 330/1 | Фирм | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 63 | | 2,1 | | 0,01 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | | | Фирм | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0 | 19,49 | 74 | 0,04 | | | 0,01 | 18,7 | 0,44 | 28,82 | 0,79 | | | | Фирм | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 522,50 | 23,15 | 15 | 106,0 | 580 | 0,2 | 8,5 | 21,91 | 0,26 | 0,16 | 44,98 | 41,69 | 194,42 | 4,31 | 330,56 | 127,62 | 0,01 | 6,72 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,44 | 2 | 3,29 | 29 | 0,09 | 29,4 | 0,29 | | 0,38 | 42,83 | 20,89 | 46,24 | 1,39 | 300,36 | 73,8 | 0,02 | 0,07 | 38 | 2022 | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,6 | 5 | 10,24 | 89 | 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 | 75 | 2022 | | | | |
| Паста болоньезе | 240 | 12,16 | 29 | 40,77 | 472 | 0,18 | 33,46 | 25,96 | 0,09 | 0,14 | 52,41 | 40,94 | 104,23 | 1,67 | 844,29 | 75,91 | 0,04 | | ТТК | Фирм | | | | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,15 | 0,39 | 13,55 | 63 | | 2,9 | | 0,01 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | | 0,89 | 36,66 | | | | ТТК | Фирм | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 18,29 | 69 | 0,04 | | | 0,02 | 4,14 | 4,37 | 20,01 | | 0,92 | 31,28 | 1,29 | | | 241 | 2022 | | | | |
| Итого за Обед | 702,5 | 17,36 | 36 | 86,1 | 722 | 0,44 | 67,06 | 61,81 | 0,41 | 0,75 | 140,62 | 105,42 | 397,11 | 6,82 | 1 441,82 | 195,51 | 0,16 | 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 | 130 | 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 | | 231 | 2022 | | | | |
| Пирожок с конфитюром | 100 | 5,7 | 5 | 39,07 | 229 | 0,08 | 10,76 | | 0,1 | 0,04 | 12,5 | 7,51 | 45,69 | 0,56 | 58,47 | 26,25 | 0,01 | | 406 | 2015 | | | | |
| Итого за Полдник | 430 | 6,16 | 5 | 71,12 | 369 | 0,12 | 5,75 | 10,76 | 0,1 | 0,09 | 48,35 | 29,31 | 78,09 | 5,66 | 476,72 | 29,4 | 0,02 | 0,19 | | | | | | |
| Итого за день | 1655,00 | 46,67 | 56 | 263,23 | 1 671 | 0,76 | 81,31 | 94,48 | 0,77 | 1 | 233,95 | 176,42 | 669,62 | 16,79 | 2 249,1 | 352,53 | 0,19 | 6,81 | | | | | | |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | 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 | K, мг | I, мг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики | 150 | 7,8 | 6 | 44,59 | 262 | 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 | фирм |
| Молоко сгущеное | 25 | 1,80 | 2 | 13,88 | 79 | 0,04 | | 26,68 | 0,1 | 0,03 | 11,45 | 27,42 | 84,38 | 0,6 | 55,31 | 60,76 | | | | |
| Фрукт | 150 | 0,60 | 0,6 | 17,40 | 79 | 0,01 | 1 | | | 0,01 | 2 | 2,1 | 6,2 | 0,07 | 9,9 | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,06 | 21 | | 0,1 | | | 0,01 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,25 | | | | 231 | 2022 |
| Итого за Завтрак | 525 | 10,29 | 9 | 80,93 | 434 | 0,19 | 16,48 | 28,3 | 0,22 | 0,14 | 66,59 | 67,52 | 195,73 | 5,82 | 614,11 | 101,24 | 0,02 | 4,33 | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0 | 0,74 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп- лапша на курином бульоне с курицей | 200 | 3,12 | 4 | 12,73 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы по-ярославски с мясом и соусом | 240 | 16,25 | 21 | 14,96 | 268 | 0,31 | | 21 | 0,08 | 0,15 | 20,47 | 138,84 | 209,06 | 4,9 | 264,1 | 60,48 | 0,01 | 0,01 | 22/2 | фирм |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 0,78 | 27,11 | 126 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,68 | 4,94 | 22,62 | 1,04 | 35,36 | 1,46 | | | ТТК | фирм |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0 | 9,4 | 45 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | 0,16 | | | | | |
| Чай | 200 | 0,1 | 0 | 5,0 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 50 | 3,0 | 2 | 38,6 | 183 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 805 | 28 | 29 | 108,42 | 763 | 1,16 | 0,38 | 24,41 | 0,08 | 1,39 | 27,77 | 148 | 231,79 | 8,14 | 307,62 | 61,94 | 0,01 | 0,01 | 261 | 2022 |
| Яблоко 1 шт | 200 | | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Хачапури с сыром | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 61 | 0,04 | 13 | | | 0,02 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | | | | |
| | 100 | 14,49 | 14 | 37,52 | 339 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 0,01 | 231 | 2022 |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 488 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 238,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 | 533 | 2003 |
| Итого за день | 1760 | 53,55 | 52 | 259,81 | 1686 | 1,51 | 30,06 | 167,55 | 0,86 | 1,74 | 401,5 | 254,69 | 666,39 | 20,73 | 1625,04 | 198,53 | 0,05 | 8,53 | | |

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны с сыром | 180 | 10,96 | 9 | 36,1 | 271 | 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 | 138 | 2022 |
| Печенье | 60 | 4,50 | 6 | 46,0 | 253 | 0,05 | 0,48 | 40,24 | 0,15 | 0,04 | 21,57 | 27,95 | 83,03 | 0,72 | 83,01 | 84,6 | 0,01 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 45 | | 2,9 | | | 0,01 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,89 | 36,66 | | | | | |
| Фрукт | 150 | 1 | 1 | 17,40 | 73 | 0,06 | | | | 0,02 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 52,4 | 1,44 | | | | |
| Чай | 200 | 0,02 | 0 | 9,79 | 37 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 | 2022 |
| Итого за Завтрак | 610 | 17,40 | 16 | 118,72 | 680 | 0,21 | 17,51 | 41,73 | 0,67 | 0,22 | 79,11 | 78,8 | 295,65 | 7,57 | 821,98 | 169,38 | 0,03 | 19,39 | | |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 1,1 | 7 | 10,06 | 103 | 0,09 | 19,81 | 0,3 | | 0,39 | 44,4 | 24,34 | 50,95 | 1,64 | 332,4 | 85,51 | 0,03 | 0,07 | 41 | 2016 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,09 | 5 | 10,58 | 91 | 0,31 | 45,86 | 1,96 | 0,57 | 0,28 | 48,77 | 74,82 | 283,24 | 4,74 | 1 453,33 | 120,88 | 0,07 | 21,33 | 62 | 2022 |
| Котлета "Фунтик" с соусом | 100 | 11,48 | 19,17 | 13,5 | 274 | 0,01 | 2,2 | | | 0,01 | 4,8 | 1,98 | 4,4 | 0,11 | 47,68 | 0,88 | | | ТПК | 2022 |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 8,83 | 4,3 | 46,26 | 247 | 0,05 | | | | 0,02 | 4,86 | 5,13 | 23,49 | 1,08 | 36,72 | 1,51 | | | 330/1 | 2016 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 2,15 | 0 | 13,55 | 63 | 0,03 | | 1,25 | 0,01 | 0,01 | 3,43 | 2,44 | 13,68 | 0,16 | 18,61 | 5,78 | | | | |
| Итого за Обед | 712,5 | 26,04 | 36 | 122,25 | 887 | 0,49 | 67,87 | 3,51 | 0,58 | 0,71 | 106,26 | 108,71 | 375,76 | 7,73 | 1 888,74 | 214,56 | 0,1 | 21,4 | 236 | 2022 |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Груша 1 шт | 130 | 0,46 | | 20,2 | 88 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | |
| Ватрушка с конфитуром | 100 | 6,71 | 6 | 11,85 | 52 | 0,02 | 5,75 | | | 0,03 | 21,85 | 13,8 | 18,4 | 2,3 | 178,25 | 1,15 | 0,01 | | 231 | 2022 |
| Итого за Полдник | 430 | 7,17 | 6 | 44,47 | 263 | 0,09 | | | | 0,04 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 31,71 | 0,01 | | 410 | 2015 |
| Итого за день | 1752,5 | 50,61 | 57 | 317,49 | 1 970 | 0,83 | 91,13 | 57,2 | 1,36 | 1,02 | 236,1 | 218,34 | 758,21 | 21,06 | 3 199,04 | 418,8 | 0,15 | 40,79 | | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|---------------|------------------|-----------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нагетсы с соусом | 100 | 11,08 | 9 | 12,8 | 0,07 | 2,14 | 34,2 | 0,11 | 0,13 | 120,65 | 19,84 | 167,27 | 0,75 | 119,45 | 23,41 | 0,05 | 1,73 | ТТК | фирм | |
| Картофельное пюре | 160 | 3,4 | 4,02 | 23,2 | 0,01 | | 3,5 | | 0,01 | 8,05 | 4,9 | 14,7 | 0,21 | 49,35 | | 0,01 | | 91 | 2022 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | | 2,1 | | | 0,01 | 7,25 | 5 | 9,34 | 0,87 | 33,4 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 65 | 4,29 | 1 | 27,11 | 0,04 | | | | 0,01 | 5,5 | 8,25 | 21,25 | 0,5 | 32,75 | 0,9 | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,6 | 0 | 10,0 | | | 0,01 | | | 0,02 | 0,02 | 0,11 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 545 | 20,66 | 14 | 82,53 | 0,43 | 4,24 | 58,71 | 0,19 | 0,31 | 161,94 | 176,85 | 421,73 | 7,23 | 499,21 | 84,79 | 0,07 | 1,74 | 262 | 2022 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,46 | 1 | 3,29 | 0,19 | 23,35 | 25,32 | 0,22 | 0,46 | 31,68 | 32,91 | 97,29 | 1,95 | 685,03 | 76,45 | 0,04 | 0,07 | 21 | 2016 | |
| Суп фасолевый | 200 | 4,30 | 4 | 17,5 | 0,06 | 6,75 | 0,7 | 0,22 | 0,12 | 11,84 | 21,98 | 133,01 | 2,12 | 233,16 | 33,35 | | 8,39 | 87 | 2016 | |
| Плов с мясом | 240 | 17,54 | 33 | 76,56 | 0,1 | | 20,8 | 0,08 | 0,03 | 21,21 | 9,65 | 52,97 | 1,22 | 71,04 | 100,14 | 0,01 | 0,01 | 179 | 2022 | |
| Хлеб ржаной | 32,5 | 2,2 | 0,39 | 13,55 | | 3,2 | | | | 3,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,04 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,13 | 9,38 | 0,06 | | | | 0,02 | 5,58 | 5,89 | 26,97 | 1,24 | 42,16 | 1,74 | | | | | |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 4,95 | | | | | | | | | | | | | | ТТК | фирм | |
| Итого за Обед | 722,5 | 25,85 | 40 | 125,18 | 0,41 | 33,3 | 46,82 | 0,52 | 0,63 | 73,55 | 71,87 | 316,84 | 6,59 | 1 046,21 | 211,72 | 0,05 | 8,47 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,2 | 0,02 | | | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 2 | | | | | |
| Яблоко 1 шт | 130 | 0,52 | 1 | 12,74 | 0,04 | 13 | | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 361,4 | 2,6 | 0,01 | | 231 | 2022 | |
| Хачапури с сыром | 100 | 14,49 | 14 | 37,52 | 0,1 | 0,2 | 114,84 | 0,56 | 0,16 | 272,34 | 19,47 | 210,57 | 1,11 | 101,91 | 30,75 | 0,01 | 4,19 | 533 | 2003 | |
| Итого за Полдник | 430 | 15,01 | 15 | 70,46 | 0,16 | 13,2 | 114,84 | 0,56 | 0,21 | 307,14 | 39,17 | 238,87 | 6,77 | 703,31 | 35,35 | 0,02 | 4,19 | | | |
| Итого за день | 1697,5 | 61,52 | 69 | 278,2 | 1 | 50,74 | 220,37 | 1,27 | 1,15 | 542,63 | 287,89 | 977,44 | 20,59 | 2 248,73 | 331,86 | 0,14 | 14,4 | | | |

| ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|------|----------|--------|---------------|----------|--------|--------|----------|----------|----------------------|--------|-----------|----------|-------|--------|
| Итого за весь период | Пищевые вещества | | | | Энерге кДж | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
| | Белки, г | Жир | Углевод | В1, мг | | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | И, мг | F, мг |
| Среднее значение за период | 499,18 | 565 | 2 721,74 | 9,7 | 654,08 | 1 725,04 | 14,08 | 12,72 | 3 833,42 | 2 092,19 | 7 711,05 | 190,66 | 24 548,57 | 3 202,47 | 1,44 | 175,13 |
| | 50,43 | 50,6 | 254,85 | 0,97 | 65,41 | 172,5 | 1,41 | 1,27 | 383,34 | 209,22 | 771,11 | 19,07 | 2 454,86 | 320,25 | 0,14 | 17,51 |

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.