

Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	130,40	120		
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,01		2,40	14		
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15		
Дайа варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	209		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	620	16,49	21,65	60,13	514,80	0,18	0,23	10,80	321,50			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00			
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82		
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20			0,04	8,80			
Биточки (из свинины)	90	10,55	27,34	10,82	333,82	0,29	0,08	3,50	9,41	268		
Капша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302		342,
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	348,349		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60			
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	770	25,80	40,48	118,99	954,15	0,62	0,35	13,08	105,19			
Всего за Понедельник	1390	42,29	62,13	179,12	1468,95	0,80	0,57	23,88	426,69			
День 2/неделя 1: Вторник												
Завтрак												
Закуска из овощей по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	0,01	0,12	0,11e	7,00			
Плов из филе птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291		

Печенье	30	2,26	2,94	18,32	120,10	0,02	0,06	0,20	84,00		376
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10		376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК
Итого за Завтрак	505	18,84	10,83	81,22	508,90	0,17	0,18	5,13	129,77		
Обед				Обед							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,09	0,06	8,86	23,76		104/105
Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,64	0,02	0,07	0,18	7,53		104/105
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16		229
Проре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98		312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,016	0,73	32,48		349
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60		
Итого за Обед	795	26,03	17,11	100,98	680,77	0,38	0,42	31,39	154,11		
Всего за Вторник	1300	44,87	27,94	182,20	1189,67	0,55	0,60	36,52	283,88		
День 3/неделя 1: Среда				Завтрак							
				к							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Котлеты, биточки (особые)	90	8,88	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82		269
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05		24,05		171/302
Мармелад	15	0,02		7,94	48,15		0,00	0,01	4,00		376
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10		376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК
Итого за Завтрак	570	18,95	17,55	93,79	626,20	0,27	0,17	0,15	67,57		
Обед				Обед							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102
Плов (говядина)	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	0,11	1,28	14,23	265
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Багон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Итого за Обед	770	25,56	23,11	109,47	764,98	0,35	0,31	16,94	96,75	
Всего за Среда	1340	44,51	40,66	203,26	1391,18	0,63	0,48	17,09	164,32	
День 4/неделя 1: Четверг										
				<i>Завтрак</i>						
				<i>К</i>						
Запеканка из творога с морковью (с соусом молочным (слизким))	200	20,83	19,74	65,43	522,86	0,13	0,51	1,60	343,03	224
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	209
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Багон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	502	29,04	25,52	101,47	752,66	0,20	0,55	4,43	386,83	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20			0,04	8,80	
Тертая говядины с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	202/309
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349

Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	870	18,95	19,14	111,74	704,38	0,38	0,27	24,25	124,31	
Всего за Четверг	1372	47,99	44,66	213,21	1457,04	0,58	0,82	28,68	511,14	
День 5/неделя 1: Пятница										
				<i>Завтра</i>						
				<i>к</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,06	0,13	30,20	434
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	612	26,62	33,70	102,55	821,65	0,59	0,36	3,89	90,82	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96
Птица тушеная в сметанном соу	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	20,22	19,58	93,08	635,43	0,34	0,36	27,16	127,69	
Всего за Пятница	1372	46,84	53,28	195,63	1457,08	0,93	0,72	31,05	218,51	
Итого за неделю в среднем	562	21,99	21,85	87,83	644,84	0,28	0,30	4,88	199,30	
Итого за неделю в среднем	793	23,31	23,88	106,85	747,94	0,42	0,34	22,56	121,61	

Завтрак												
День/неделя 2: Понедельник												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Сыр (порцими)	10	2,32	2,95		36,00	0,00	0,03	0,07	0,07	88,00		15
Мясо гушеное (свинина)	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	0,16	17,18		256
Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50		0,17	0,02	0,02	16,64		171/302
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	2,83	14,20		377
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60		ТТК
Итого за Завтрак	632	22,24	35,27	78,04	718,80	0,30	0,39	3,18	3,18	149,62		
				Обед								
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	8,54	39,78		82
Тефтели (минтай) рыбные, с соусом сметанным с томатом	90	7,43	7,25	10,59	137,25	0,07	0,06	1,29	1,29	57,43		239
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02			1,40		304
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	4,00	14,00		
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	0,00	4,60		ТТК
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60		
Итого за Обед	760	18,31	18,00	108,76	677,53	0,23	0,25	13,93	13,93	130,81		
Всего за Понедельник	1392	40,55	53,27	186,80	1396,33	0,53	0,64	17,11	17,11	280,43		
День/неделя 2: Вторник-2												
				Завтрак								
				к								
Запеканка из творога с морковью (соус сладкий)	200	14,70	13,10	42,28	345,00	0,09	0,25	1,58	1,58	153,23		224
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	10,00	16,00		338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	0,03	11,10		376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60		ТТК

Итого за Завтрак	555	18,17	14,68	87,64	556,80	0,16	0,28	11,61	187,93	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупной (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98
Плов из филе птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Багет "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	20,05	12,64	102,43	609,38	0,25	0,28	23,80	104,15	
Всего за Вторник	1325	38,22	27,32	190,07	1166,18	0,41	0,56	35,41	292,08	
День/неделя 2: Среда-2				<i>Завтрак</i>						
				<i>к</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259
Пряник	30	0,90	0,00	22,20	108,60	0,02			49,00	
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Багет "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	552	18,76	34,95	79,01	725,11	0,50	0,28	10,65	109,59	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп - лапша домашняя с мясом птицы	225	4,64	5,43	7,20	92,60	0,08	0,21	5,00	70,00	113

Котлеты рубленые из бройлер-пышлит	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05		24,05	171/302
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	ТТК
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
<i>Итого за Обед</i>	785	24,95	21,74	117,16	762,23	0,36	0,45	6,59	166,23	
Всего за Среда	1412	43,71	56,69	196,17	1487,34	0,86	0,73	17,24	275,82	
День/неделя 2: Четверг-2										
				<i>Завтрак</i>						
				<i>к</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15
Тефтели из говядины с соусом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278
Сметанным с томатом										
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	202/309
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<i>Итого за _Завтрак</i>	570	19,15	17,34	72,50	522,80	0,28	0,21	0,83	184,43	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260
Каша рассыпчатая, пшеница	150	6,60	5,73	37,88	229,50		0,17	0,02	16,64	171/302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,016	0,73	32,48	349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	

Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	860	26,42	37,25	128,06	968,78	0,54	0,46	16,34	135,46	
Всего за Четверг	1430	45,57	54,58	200,56	1491,58	0,82	0,66	17,17	319,89	
День/неделя 2: Пятница-2										
				Завтрак						
				к						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175
Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,07	0,05	0,01	16,40	430
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,01		2,40	14
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42		54,00	0,005	0,005	0,110	132,00	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	525	20,57	24,92	108,76	742,30	0,27	0,35	1,83	435,65	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101
Биточки рыбные с соусом сметанным	90	7,34	6,05	10,16	124,88	0,05	0,08	0,19	33,67	234
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	860	17,13	14,54	113,08	660,21	0,38	0,35	38,79	118,05	
	1385	37,70	39,46	221,84	1402,51	0,65	0,70	40,62	553,70	

Итого за неделю в среднем	567	19,78	25,43	85,19	653,16	0,30	0,30	5,62	213,44	
завтрак										
Итого за неделю в среднем	807	21,37	20,83	113,90	735,63	0,35	0,36	19,89	130,94	
Итого за завтрак		208,82	236,41	865,11	6490,02	2,92	2,99	52,50	2063,71	
Среднее значение за завтрак		20,88	23,64	86,51	649,00	0,29	0,30	5,25	206,37	
ВыполнениеСанПиН		0,27	0,30	0,26	0,28	0,24	0,21	0,09	0,19	
2.3/2.4.3590-20										
Итого за обед		223,41	223,58	1103,75	7417,84	3,84	3,48	212,27	1262,75	
Среднее значение за обед		22,34	22,36	110,38	741,78	0,38	0,35	21,23	126,28	
ВыполнениеСанПиН		0,29	0,28	0,33	0,32	0,32	0,25	0,35	0,11	
2.3/2.4.3590-20										
Итого день		432,23	459,99	1968,86	13907,86	6,76		264,77	3326,46	
Среднее значение за день		43,22	46,00	196,89	1390,79	0,68		26,48	332,65	
ВыполнениеСанПиН		0,56	0,58	0,59	0,59	0,56		0,44	0,30	
2.3/2.4.3590-20										
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
	Завтрак		0,28	20-25%						
	Обед		0,32	30-35%						

Использованная литература: Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деши плюс, 2017 г

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.