

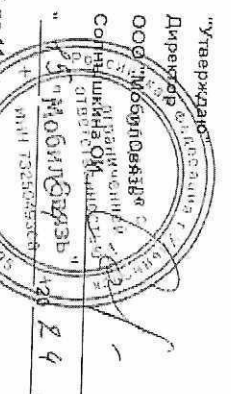


"Согласовано"

Директор МОУ СШ

Светлана Касаткина

10.04.2022



"Утверждено"

Директор

Светлана Касаткина

10.04.2022

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

1 день, 1 неделя

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Ca, мг	Na, мг								
Салат	140	12,49	1,1	88,04	373	3,37	1,37	33,72	0,17	0,18	134,19	30,38	144,24	0,45	196,37	47,84	0,02	0,07	ТТК	Форм							
Сок грушевый (повышен)	60	0,12	0,1	13,40	74	0,38	23,91	150,5	0,88	0,52	125,42	31	116,2	0,89	164,28	9			ТТК	Форм							
Чай с лимоном	230	3,2	1	17,4	73	0,81	0,14	57,6	0,19	0,06	78	7	100	0,2	17,6				ТТК	2022							
Итого за Завтрак	550	19,93	2,3	98,82	557	5,56	37,41	26,72	2,27	0,31	465,57	93,53	409,58	5,37	383,33	58,22	0,09	2,51	ТТК	2022							
Органические вещества	60	0,43	0	1,12	7	0,32	0,10	1,76	0,1	0,13	10,09	8,30	0,1	0,30	1,06	0,12	17,80	0,15	Форм	Форм							
Целебная Рыхля с сахаром	200	2,12	4	7,09	73	3,37	1,02	3,8	0,28	0,14	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	2,87	0,09	11,23	7,0	Форм	2022						
Чай с лимоном	153	9,63	2,8	16,4	253	0,05	5,43	43,24	0,75	0,04	27,57	27,55	62,03	0,72	83,51	84,6	0,01		ТТК	Форм							
Чай с лимоном	20	3,64	4,07	38,26	205	0,07			0,03	0,02	6,56	7,03	32,19	1,48	53,32	2,07			ТТК	2022							
Чай с лимоном	65	1,3	0	5,4	45			0,07					0,11		0,16												
Итого за Обед	206	4,3	1	27,1	135																						
Сок яблочный (повышен)	87,5	0,0	0	9,6	19																						
Итого за Обед	17,24	19		107,11	728	0,28	2,96	41,34	0,43	0,58	88,73	89,87	306,12	5,48	452,98	80,28	0,37	19,3	ТТК	Форм							
Органические вещества	206			20,2	98																						
Пюре с сахаром	132	0,52	1	12,74	81	0,04	1,3		0,03	0,03	14	3	14	2,3	240	2			ТТК	2022							
Чай с лимоном	30	14,43	14	37,52	339	0,1	2,2	114,64	0,56	0,18	272,24	19,47	27,57	1,11	101,87	32,75	0,01	4,18	ТТК	2022							
Итого за Полдник	430	15,31	15	72,48	483	0,16	13,2	114,54	0,82	0,21	307,44	38,77	239,57	8,72	703,31	35,38	0,02	4,19	ТТК	2022							
Итого за день	1735	43,38	46	276,49	1733	0,86	53,57	417,4	3,27	1,58	841,24	252,53	554,58	17,56	1939,62	270,66	0,72	17,4	ТТК								

2 день, 1 неделя

Прем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Смертная чекская ценность, ман	Витаминны											№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Се, мг		
Печенка	40	3.00	4	30.7	0.1	2.21	23.51	0.03	0.13	24.26	20.16	136.79	1.2	171.26	23.14	0.26	0.0	ТК	Февр		
Бургер с мясом и овощами	35	3.34	4	9.38	0.0	25.96	25.84	0.09	0.13	48.21	33.14	96.23	1.37	787.29	73.31	0.04	0.0	4	2022		
Каль марке котлет с луком	200	7.82	7.6	37.4	0.01		4		0.02	9.2	6.6	16.3	0.25	56.4		0.01		128	2022		
Салат с морковью и огурцами	200	1.6	1.92	2.52	0.1				0.01	5.25	4.4	8.22	0.62	25.55				ТК	Февр		
Итого за завтрак	505	15.5	17	80.40	0.31	28.27	53.63	0.12	0.3	92	70.91	291.72	4.29	1042.91	99.26	0.31	0.01				
Булочка шоколадная	60	1.9	2	3.9	0.08	0.1	30.06	0.1	0.12	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	33	2022
Омлет на муке с грибами и сыром	200	21.6	4	12.4	0.08	1.3	14.9	0.52	0.12	15.69	23.71	154.54	2.3	286.51	67.74	0.07	19.39	223	2022		
Завтрак Ливиня	110	9.52	20	13.51	0.1	20.6		0.08	0.03	21.21	9.65	52.97	1.22	71.64	100.4	0.01	0.01	ТК	Февр		
Картофельное пюре	150	3.17	3.67	22.07	0.07				0.02	7.02	7.41	33.93	1.56	53.64	2.8			51	2022		
Хлеб дикий	25	4.32	0.78	27.19																	
Хлеб пшеничный	200	1.32	0	8.38																	
Чай	200	0.02	0	9.79																	
Итого за Обед	605	26.2	29	96.75	0.24	4.23	22.29	0.6	0.19	56.06	43.45	246.04	5.19	463.51	163.5	0.22	19.4			261	2022
Салат в винегретной заправке	200			20.2	0.22				0.02	14	6	4	2.8	240	2						
Булочка с изюмом	130	3.52	1	12.74	0.02	13			0.03	20.6	11.7	14.3	2.66	381.4	2.6	0.01		231	2022		
Омлет с колбасой	80	3.61	12	23.92					0.03	8.24	0.31	2.62	0.64	2.81	0.02			ТК	Февр		
Итого за Полдник	350	4.13	13	56.56	0.08	13	2.4		0.03	35.24	20.31	31.18	5.7	504.21	4.62	0.01					
Итого за день	1700	42.82	58	242.95	1.634	45.7	78.52	0.72	0.54	184.2	134.41	580.94	15.18	2114.51	287.4	0.14	19.41				

3 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг	ТУДы	рецепт/ТУД	
Речное	200	2,25	2	23,0*	127	0,07	3,45	1,33	0,24	0,12	21,04	26,57	155,87	2,2*	204,9	44,85	0,02	16,75	ТК	сирок	
Котлета фаршеч. с соусом	50	11,30	2,04	11,5	66	0,03	12,5	0,02	0,02	0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	47,52	1,15			ТК	фарш	
Рис отварной	50	3,6	4	38,28	205	0,06														ТК	2022
Хлеб ржаной	22,5	2,15	0	13,55	63	0,04	12		0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	367,4	2,6	0,0*			ТК	фарш	
Напиток газированный	200	0,24	0	19,49	74																
Итого за Завтрак	502,5	19,53	10	152,95	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,93	216,71	7,08	660,62	49,4	0,03	16,76			
Помидоры порционные свежие	60	2,35	0	2,53	3	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	2,35								ТК	сирок
Сит. говядина	200	15,1	7	18,45	159	0,16	18,89	2,14	0,25	0,1*	54,3	79,83	255,73	3,65	573,97	84,45	0,02	17,83	ТК	2022	
Сир. курица	306	8,7	10,7	8,45	157		0,1				4,4	8,24	0,82	24,29					ТК	фарш	
Сир. курица	150	6,92	4,93	45,83	255	0,32			0,02	4,32	4,58	20,88	0,96	32,54	1,34				ТК	2016	
Каша пшеничная рассыпчатая	200	3	0	9,38	45	0,03			0,0*	4,4	6,5	17			0,4	29,2	0,72				
Хлеб пшеничный	32,5	2,2	0	13,55	63															ТК	2022
Хлеб ржаной	200	11,4	0	19,63	65																
Компот из сухофруктов	752,5	28,34	24	117,9	761	0,37	35,48	13,2	0,47	0,62	125,12	125,03	391,86	7,37	151,09	25,18*	0,06	17,1			
Итого за Обед																					
Сок и ананасовый напиток	200	0,46		20,2	86	0,02	6,75		0,02		21,88	13,8	16,4	2,3	178,26	1,15	0,01			ТК	2022
Салат Л.	132	0,46		1,65	52	0,02	6,75		0,02		14,88	9,03	34,2	0,6*	73,07	11,71	0,01			ТК	2015
Салат Л. с консервами	400	5,71	6	46,47	253	0,05	11,96		0,1*	0,34	14,88	9,03	34,2	0,6*	73,07	11,71	0,01			ТК	2015
Варенная с консервами	430	7,17	6	76,52	433	0,13	5,75	11,96	0,1*	0,39	52,73	30,83	65,8	5,75	483,32	34,86	0,02				
Итого за Полдник																					
Итого за день	1695	55,09	39	300,23	1720	0,65	72,28	26,64	1,02	0,92	218,89	279,69	695,33	20,2*	2505,03	336,07	0,11	33,86			

4 День. 1 неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мкг	Са, мг	ТТК										
«Оплетка» утка с соусом	120г	3.6	18	14.41	253	0.01	0.11	43.2	0.14	0.05	132	5.25	75	0.15	11.2	2.18	ТТК	сырым											
Мягкоточные отбивные	150г	4.9*	4	37.15	200	0.06			0.02	0.02	6.74	12.21	31.45	0.24	48.47	1.33	5	сырым											
Хлеб яблочный	32.5	2.15	0	13.55	63	0.04	13		0.03		23.8	11.7	14.3	2.85	36.14	2.6	0.01	ТТК	сырым										
Чай с мятой и стевией	200г	1.64	2	12.52	72													ТТК	сырым										
Итого за завтрак	512.5	16.53	24	77.63	567	0.2	15.7	348.1	2.57	0.63	277.58	52.12	265.87	7.29	657.66	59.58	0.01	2.21											
Обед																													
Гречневый кашеобразный суп	60	1.66	0	3.91	24	0.05	0.50	30.03	0.12				37.20	0.40				87	20г.5										
Суп картофельный с фаршем	200	0.35	4	-3.8	111	0.4	48.56	9.36	0.06	0.26	61.81	75.55	254.76	3.27	1.55	77.13	0.08	0.51	ТТК	сырым									
Азу картофельное	240	15.38	26.9	37.38	428	0.72	0.34	3.06			2.34	3.78	1.86	7.2				ТТК	сырым										
Хлеб яблочный	32.5	2.15	0	13.55	63	0.04			0.02		4.32	4.95	20.88	0.96	32.64	-0.34													
Чай с мятой и стевией	200	1.64	0	9.61	19			0.01			0.02	0.52	0.1		0.16			ТТК	сырым										
Итого за обед	732.5	22.76	31	74.31	643	1.35	72.23	37.75	0.26	1.64	100.17	118.83	372.44	6.76	2.27	81.21	0.13	0.09											
Полдник																													
Сок виноградный натуральный	200			29.2	89	0.02				0.02	14	8	74	2.8	240	2			231	2022									
Пирог 1 шт.	130	0.52	1	12.74	67	0.04	13		0.03		26.9	11.7	74.3	2.88	351.4	2.6	0.07		533	2003									
Хачапури с сыром	100	14.48	74	37.82	363	0.1	0.2	174.84	0.56	0.16	272.94	16.47	270.57	1.11	101.81	30.75	0.07	4.18											
Итого за полдник	430	15.07	75	70.46	488	0.16	13.2	174.84	0.56	0.27	337.14	39.77	238.87	6.77	703.31	35.35	0.02	4.18											
Итого за день	500	56.10	71	222.21	1718	1.71	131.3	520.69	341	2.66	694.68	208.72	977.91	22.22	3.63	773.06	0.16	6.48											

1 День, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы,	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				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	Se, мг	ТТК	ТУР						
Блинные	150	7.9	6	44.59	292	0.05	2.38	1.92	0.12	0.05	20.7	12.23	57.96	0.85	124.29	36.84	0.04	4.32	ТТК	Форм					
Молоко сухие-це	25	1.83	2	13.99	79	0.04	0.04	26.88	0.1	0.03	11.45	27.42	94.39	2.6	55.31	60.76			231	2022					
Смет	150	0.92	0.6	17.43	73	0.07	1		0.07	0.07	2	2.1	6.2	0.07	9.3				262	2022					
Чай с лимон-ом	200	0	0	5.66	21	0.1	0.1		0.07	0.07	5.28	4.2	8.24	0.82	25.25										
Итого за Завтрак	525	10.28	9	80.93	434	0.19	18.48	29.3	0.22	0.14	46.58	67.52	195.73	5.82	614.1	101.24	0.02	4.33							
Остатки порционные блюда	60	0.45	0	4.12	7	0.02	0.7	1.70	0.1	0.16	40.88	8.33	6.7	0.36	7.03	0.10	17.85	0.18	222	Форм					
Бул-паше на курином бульоне с курцеи	200	3.12	4	12.73	130															222					
Полубул по-армянски с мясом и соусом	240	16.25	21	14.96	286	0.31		21	0.38	0.15	20.47	138.64	209.06	4.9	284.1	60.48	0.07	0.01	ТТК	Форм					
Хлеб ржаной	65	4.28	0.78	27.17	126	0.05			0.02	0.02	4.68	4.94	22.62	1.04	35.36	1.46									
Хлеб пшеничный	20	7.3	0	9.4	45															267					
Чай	200	0	0	5.66	37																				
Полный	50	2.1	21	34.6	185																				
Итого за Обед	835	28	29	108.60	765	1.16	0.29	29.41	0.53	1.39	27.77	748	231.79	8.14	207.62	67.84	0.07	0.01							
Сок и инжир-голубой улаковие	200			20.2	89	0.02					7.2	8	14	2.8	24.6	2			231	2022					
Молоко 1 шт	130	0.92	1	12.74	61	0.04	7				20.8	11.7	14.3	2.86	36.4	2.6	0.31		231	2022					
Хлеб ржаной с ябло-ом	100	14.25	14	37.92	339	0.1	3.7	114.84	0.56	0.16	272.24	19.47	210.57	1.11	131.97	36.75	0.31	4.19	535	2023					
Итого за Полдник	430	15.07	15	70.86	489	0.16	13.2	114.84	0.56	0.21	307.4	39.17	238.87	6.77	193.37	38.35	0.22	4.19							
Итого за день	1790	53.77	53	260.19	1684	1.51	30.05	107.55	0.95	1.74	401.5	254.59	859.39	23.73	1625.06	198.53	0.33	8.53							

2 День, 2 недели

Привез пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетический		Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кВт.м	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Кг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		
Капша жердепа мекенчиге 42 сизги утундо	210	6,89	14	40,75	290	0,07	1,02	0,3	0,29	0,11	14,24	19,73	129,95	1,45	200,67	2,57	0,03	0,23	119	2022
Бутерброд с сыром	40	6,56	5	9,38	115	0,16	25,66	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,5	0,04		3	2022
Пирог	50	2,85	2,35	38,55	183	0,02	6,25	0,54	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5			119	2022
Чай с молоком тушенным	200	1,4	1,57	12,10	66	0,1			0,57	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				119	2022
Итого за Завтрак	500	17,66	21	100,78	654	0,29	33,33	27,3	0,87	0,27	77,56	72,11	256,03	4,46	1053,48	98,5	0,07	10,23		
Кукуруза консервированная	65	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,05	0,1	0,1	0,1	68,48	256,39	3,27	442,17	153,25	0,03	17,03	32	2022
Рассольник пшенично-картофельный	230	2,42	4	13,45	107	0,13	3,69	5,03	0,26	0,17	52,8	68,48	8,24	0,82	25,25				119	2022
Бигонки "Волнение" с сыром	100	9,6	10,97	22,65	142		0,1		0,07	0,07	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				119	2022
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126															
Хлеб пшеничный	20	1,2	0	9,39	45															
Компот из сухофруктов	200	1,2	0	32,59	125															
Итого за Обед	755	23,61	20	131,53	635	0,34	15,21	5,34	0,46	0,58	92,61	108,09	393,55	7,14	958,1	229,64	0,09	17,14		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	96	0,02			0,02	0,02	4,4	6,6	14	0,8	24,2	2			231	2022
Рисовый суп	130	0,52	1	12,74	61	0,04	1,3	2,4	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	36,4	2,6	0,01		231	2022
Салат с майонезом	100	3,61	-2	23,67	245				0,05	0,05	5,24	3,1	2,83	0,04	2,6	0,02			119	2022
Итого за Полдник	390	4,13	-3	56,96	392	0,06	1,3	2,4	0,05	0,05	35,52	25,31	31,13	5,7	60,47	4,62	0,01			
Итого за день	1695	42,64	54	298,64	1713	0,69	61,54	35,54	0,63	1	205,77	199,21	690,76	17,3	2593,77	331,76	0,13	27,34		

4 день. 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая		Витаминный			Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	Se, мг	
Чай с сахаром	100	11,08	9	12,8	139	0,07	2,72	34,2	0,17	0,13	128,53	19,94	187,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТК	шпр	
Картофельное пюре	160	2,4	4,02	23,2	147	0,07	3,5	3,5	0,31	0,31	8,53	4,9	14,7	0,21	49,35	0,01	0,01	51		2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1		0,31	0,31	7,53	5	9,35	0,67	33,4	0,04	0,04	119		2022	
Хлеб ржаной	60	4,28	1	27,11	126	0,04			0,04	0,04	5,5	8,25	21,25	0,5	32,15	0,9		262		2022	
Чай с лимонком	200	0,6	0	-0,0	38		0,31				0,02	0,02	0,11		0,46			1,74			
Итого за Завтрак	540	20,66	14	82,53	486	0,43	4,24	58,71	0,19	0,37	161,94	176,85	421,73	7,29	499,21	84,15	0,07	4,47	21	2016	
Обед																					
Квас клубничная	60	0,70	0	3,70	20	0,1	0,1				0,30		1,00					0,10	21	2016	
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122	0,06	6,75	3,7	0,22	0,12	11,64	21,98	43,31	2,72	233,15	33,35		9,39	87	2016	
Пюре с маслом	240	7,94	33	78,56	675	0,1	23,9		0,38	0,08	21,27	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,04	0,01	119	2022	
Хлеб ржаной	22,5	2,2	0,38	13,55	63		3,2			0,02	3,24	1,44	6,5		4,82	0,04		4,15			
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45	0,05	2,05				5,58	9,89	26,97	1,24	42,16	1,24		1,24		ТК	шпр
Чай с лимонком	200	0,05	0,02	4,95	9		0,41	33,3	46,62	0,52	73,59	71,87	376,54	6,58	1046,21	271,72	0,05	8,47			
Итого за Обед	742,5	26,04	38	125,95	943	0,41	33,3	46,62	0,52	0,53	73,59	71,87	376,54	6,58	1046,21	271,72	0,05	8,47			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,6	240	2			231	2022	
Ягодки - шт	100	8,52	1	12,74	67	0,04	13			0,03	22,9	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,07	4,19	533	2003	
Хлеб ржаной с орехи	100	14,48	14	37,52	338	0,1	0,2	114,84	0,56	0,16	272,34	18,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,07	4,19			
Итого за Полдник	400	15,07	15	70,46	486	0,16	13,2	114,84	0,56	0,27	307,14	38,17	238,87	6,77	703,37	38,35	0,07	4,19			
Итого за день	1727,5	61,75	68	273,6	1926	1	50,74	220,37	1,27	1,15	522,69	267,65	977,44	29,59	2266,73	331,86	0,14	14,4			

5 день, 2 недели

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, Углеводы, к	Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					№ рецепта	Сборник рецептов
				В1 мг	С мг	А, мкг	Д, мкг	В2 мг	Са мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг				
Капуста квашеная, ферментированная	200	6,38	5	29,1	224	0,7	2,21	23,91	0,33	0,13	24,26	20,16	138,78	1,4	171,56	23,14	0,05	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,56	5	9,38	115	0,16	25,59	29,81	0,59	0,13	49,21	35,14	98,23	1,37	757,28	75,31	0,04	0,04	3	2022
Фрукты	150	0,60	0,6	17,40	73	0,02	6,25	0,24	0,21	0,21	3,61	6,5	5	3,25	72,5	0,5		231	2022	
Каша с маком пшеничная	200	3,1	3,14	18,34	118	0,1	0,1	52,24	0,18	0,33	112,22	78,54	6,24	0,82	25,28			174	2022	
Итого за завтрак	580	16,69	18	75,82	525	0,36	34,63	52,24	0,18	0,33	112,22	78,54	306,52	4,83	1 179,51	118,23	0,1	0,1		
Горшок кефирно-овсяный	60	4,96	0	3,91	24	0,06	0,52	30,03	0,12				37,20	0,40				32	2022	
Суп картофельный с капустой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97	0,3	3,3	32,54	0,28	0,18	32,49	33,84	214,54	1,32	227,49	44,51	0,1	0,02	74	2022
Котлета Рыбная с соусом	100	6,43	18	12,91	246	0,1		20,9	0,08	0,03	21,21	9,05	52,97	1,22	71,04	109,14	0,31	0,01	174	2022
Картофель отварной	160	3,04	3,98	26,67	152	0,06			0,03	0,03	6,12	6,46	29,53	1,36	46,24	4,5		15	2022	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0	16,76	90	0,03			0,07		4,4	6,6	7,7	0,4	26,2	0,72				
Хлеб ржаной	60	4,3	1	27,17	126															
Чай	200	0,2	0	9,75	37															
Итого за обед	815	23,2	27	114,0	771	0,43	26,24	63,95	0,38	0,67	123,65	80,54	375,93	8,73	879,79	223,27	0,13	0,1	261	2022
Полдник																				
Сок из черной смородины	200			20,2	88	0,02			0,02		14	0	14	2,8	240	2				
Рулет 1 шт	130	0,46		4,86	52	0,02	5,75		0,03		27,95	13,8	18,4	2,3	178,25	17,5	0,01		237	2022
Ириски с конфетами	100	5,7	5	39,07	223	0,08		10,76	0,1	0,04	7,57	7,57	45,69	0,56	58,47	26,25	0,01		406	2015
Итого за полдник	430	6,16	5	77,22	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,09	48,35	28,37	78,09	5,06	476,72	39,2	0,02			
Итого за день	1815	46,05	51	294,34	1895	0,31	56,02	126,53	0,64	1,03	264,22	181,79	750,54	19,02	2 475,96	369,1	0,25	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Целевые вещества			Энерг. тп.	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1, мкг	B2, мкг	C, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Св. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого по весу персонала	307,451	54,3	2 703,44	17,392	9,7	654,08	1 725,04	14,33	13,72	383,42	2 092,19	771,11	130,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13		
Среднее значение на персонал	50,931	8,36	294,65	1,8927	0,97	89,44	172,51	1,41	1,27	38,334	209,22	771,11	9,07	2 454,66	320,25	0,14	17,51		

Нормативная документация:

Сан-Дин 2.3.2.4. 3559-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Обязанности руководителей для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Белые платки" под ред. Морозовой М.П., Толькина В.А. 2015 г.

Обязанности руководителей школ и учреждений, осуществляющих питание при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.