

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ

" " 20 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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																			
Гуляш из свинины с макаронными изделиями отварными 90\200	290	17,8	31,1	52,2	561	0,84	23,40	5,30	0,007	0,27	94,30	44,10	142,70	1,20	314,60	0,010	0,30	0,040	тк
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0	0,000	тк
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
Итого за Завтрак	555	23,7	35,4	85,3	756	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тк
Итого за Обед	800	30	33	92	800	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,1	0,6	0,1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тк
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1680	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,8	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№	
		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		Se, мг
Завтрак																			
Тфтели мясные с соусом красным																			
основным с рисом отварным и овощами консервированными 70MS0200M5	335	17,7	22,8	54,5	512	0,16	3,77	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002	0,2	0,015	тпк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200M05	215	0,2	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Итого за Завтрак	595	21	24	90	678	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	66,9	386,8	1,9	160,0	0,082	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			
Чай с сахаром, лимоном 200M5S	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	тпк
Батон йодированный	30	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Обед	815	20	16	138	781	0,6	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,096	1,0	0,022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1795	49	62	283	1885	0,8	61,5	1586,4	51,6	1,5	1147,6	189,2	903,7	6,8	939,0	0,188	1,4	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№	
		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		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом и яблоком 140M25M10	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000	тпк
Чай с сахаром 200M5	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200M0	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,1	4,3	282,6	12,6	0,2	332,5	31,8	199,0	0,1	119,7	0,043	0,0	0,030	тпк
Итого за Обед	800	22	16	70	797	0,2	8,6	565,2	25,1	0,3	665,1	63,7	398,0	2,2	239,4	0,086	0,0	0,031	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1700	61	43	224	1767	0,4	20,0	1541,9	38,4	0,5	1240,6	137,3	790,3	7,1	811,0	0,130	0,9	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ поощр.	
		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																			
Котлета мясная рубленая с кашей гречневой рассыпчатой 90x200	290	20,3	21,9	54,6	497	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	тлк
Чай с сахаром, лимоном 200x15x5	220	0,2	0,0	15,2	63			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02						114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	560	24	23	96	691	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тлк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250x20	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,2	0,0	10,0	41			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	20,0	253,5	12,6	0,1	287,6	62,6	223,9	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030	тлк
Итого за Обед	800	20	38	85	757	0,4	40,0	527,0	25,2	0,2	575,1	125,2	447,8	2,4	602,3	0,110	0,4	0,019	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7				0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1745	58,7	70,8	257,9	1899,1	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,155	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ поощр.	
		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																			
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами натуральными свежими 90x180x25	295	16,7	24,7	81,0	412	0,20	23,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	314,94	0,029	0,30	0,058	тлк
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,2	0,0	10,0	41			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	тлк
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	105,5	416,6	3,8	659,5	0,138	0,6	0,010	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тлк
Гуляш из кури 50x50	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тлк
Макаронные изделия отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,2	0,0	15,0	61,0			3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	30	3,9	0,6	25,2	120,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030	тлк
Итого за Обед	800	31	23	113	785	1,8	6,7	322,1	7,0	1,2	303,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4	0,025	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1675	63	60	289	1831	2,4	69,8	957,3	20,5	1,9	879,1	247,9	1138,6	8,4	1427,6	0,192	3,2	0,035	

6 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		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																			
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с сахаром 200ml5	215	0,2	0,0	15,0	61,0			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02			225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,046	0,0	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	тпк
Гуляш из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тпк
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200ml10	210	0,2	0,0	10,0	41			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб пшаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тпк
Итого за Обед	810	29	34	89	778	1,1	38,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,066	0,7	0,018	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Итого за Полдник	410	11,1	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	
Итого за день	1770	151	79	219	1993	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	188,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		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																			
Шницель из свинины с рисом отварным	290	17,7	22,8	54,5	498	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тпк
Чай с низк сол сахара и лимоном 200ml0,5	215	0,0	0,0	12,0	48			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
Итого за Завтрак	560	21,1	24,1	89,6	664	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тпк
Тефтели мясные с соусом красным основным 70ml50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с низк сол сахара и лимоном 200ml0,5	215	0,0	0,0	12,0	48			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб пшаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	тпк
Итого за Обед	825	25	31	82	870	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		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																			
Людия-кебаб с макаронными изделиями отварными 90x200	290	19,3	10,0	60,8	415	0,17	1,2	30,80	0,27	0,17	176,00	37,90	237,80	2,20	297,10	0,003	1,0	0,010	тлк
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
Итого за Завтрак	550	23	11	97	587	0,2	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тлк
Жаркое по-домашнему с овощами картофельными свежими	270	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тлк
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,5	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	тлк
Итого за Обед	800	30	44	87	811	0,8	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тлк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тлк
Итого за Полдник	385	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1735	63	78	239	1824	1,0	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,222	5,0	0,073	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		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																			
Пудинг из творога с джемом и яблоком 140x25x110	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000	тлк
Чай с сахаром 200x15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тлк
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тлк
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тлк
Чай с низким содержанием сахара 200x10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тлк
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тлк
Итого за Обед	810	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тлк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тлк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тлк
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1710	67	60	291	1745	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№
		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																			
Гуляш из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90/200	290	18,5	34,1	52,8	590	0,25	23,20	21,50	0,08	0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	тгк
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	555	24	39	105	866	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Шницель из свежей канусты с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тгк
Плов со свининой	200	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тгк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1235,1	37,8	0,5	869,6	125,3	465,2	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	тгк
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,090	0,10		тгк
Итого за Обед	800	58,2	26,7	76,9	809	0,6	75,1	1518,5	50,4	0,7	1247,5	192,6	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,0	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк
Итого за Полдник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1740	88	74	258	2019	0,9	114,5	2456,5	75,5	1,1	1695,6	283,0	1013,4	15,1	2226,8	0,207	5,3	0,074	
5 день. 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№
		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																			
Котлета мясная рубленая с рисом отварным 90/200	290	17,6	17,0	55,2	452	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тгк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон йодированный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	550	21	18	90	625	0,2	6,8	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,0		
Обед																			
Свскольник	280	8,0	4,0	21,0	152	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тгк
Гуляш из кури	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тгк
Макаронные изделия отварные	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тгк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	тгк
Итого за Обед	810	33	21	106	763	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тгк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1695	66	51	132	1878	2,3	54,7	1421,5	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,0	0,010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 200\30	230	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008			тпк
Чай с сахаром 200\15	215	0,2	0,0	15,0	61,0														
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,1	1,8	0,0	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02					137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	тпк
Итого за Завтрак	595	14,5	33,5	80,1	643	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056			тпк
Обед																			
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тпк
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тпк
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41						103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030	тпк
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0	0,050	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Итого за Полдник	410	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019	
Итого за день	1805	53	77	274	1779	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0	0,079	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	784,3	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значения за период	63,5	65,4	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.