"Согласовано"
Директор МОУ СШ
"21" 20 21

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Иченко С.В.
20 21 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гуляш из свинины 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ттк
Макароны отварные	200	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			ттк
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			ттк
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	ттк
Итого за Завтрак	555	24,8	38,3	85,8	788	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 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	ттк
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			ттк
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			ттк
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			ттк
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	ттк
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			ттк
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		ттк
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		ттк
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	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Тефтели мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
Рис отварной с овощами консервированными 200/15	215	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ттк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5	215	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			ттк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ттк
Итого за Завтрак	580	12	12	35	632	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,082	0		
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	ттк
Рагу из овощей со свининой	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			ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	18,2	284,5	6,4	0,1	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030	ттк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Итого за Обед	835	19	20	133	769	0,4	36,4	794,6	19,1	0,2	459,9	73,4	246,6	5,4	657,1	0,099	0,4	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			ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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		ттк
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	1800	39	54	222	1826	0,7	59,7	1566,4	39,2	0,8	1186,4	172,2	802,7	7,5	976,8	0,191	0,8	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепт.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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			ттк
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			ттк
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	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																			
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	ттк
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	39,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	359,9	60,5	298,7	0,1	293,5	0,049	0,5	0,030	ттк
Итого за Обед	800	19	17	81	792	0,5	40,4	605,6	37,5	1,1	719,9	121,1	597,4	2,8	587,0	0,098	1,0	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			ттк
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		ттк
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		ттк
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	58	44	235	1762	0,8	51,8	1582,3	50,7	1,3	1295,4	194,7	989,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепт.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленная	90	13,0	11,0	7,0	183	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ттк
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			ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	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			ттк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Итого за Завтрак	550	23	17	91	619	0,16	13,96	237,75	0,26	0,29	366,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	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	ттк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/25	275	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			ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	6,4	253,6	12,6	0,4	261,8	54,1	227,3	0,1	201,8	0,049	0,3	0,030	ттк
Итого за Обед	825	21	36	91	770	0,4	12,7	507,2	25,2	0,9	523,5	108,3	454,6	2,1	403,6	0,097	0,6	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			ттк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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		ттк
Итого за Полдник	375	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	1750	58,5	62,0	259,4	1839,9	0,7	39,7	956,9	25,6	1,3	1159,9	187,8	735,4	7,6	817,0	0,142	0,8	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепт.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	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	ттк
Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 180/25	205	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	ттк
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			ттк
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	0,069	0,3	0,030	ттк
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
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	ттк
Гуляш из куры 50/50	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	ттк
Макароны 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			ттк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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			ттк
Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	ттк
Итого за Обед	825	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,5	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	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			ттк
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		ттк
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		ттк
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	1700	66	58	280	1822	2,2	94,2	958,4	20,5	1,2	886,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Плов со свининой	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	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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			ттк
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
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	ттк
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		ттк
Картофель тушеный	180	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			ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	60	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			ттк
Итого за Обед	800	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			ттк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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		ттк
Итого за Полдник	400	111	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	1750	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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ттк
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			ттк
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	ттк
Итого за Завтрак	550	21,3	24,1	92,6	677	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	ттк
Тефтели мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
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			ттк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5	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			ттк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	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	ттк
Итого за Обед	815	25	31	82	795	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			ттк
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		ттк
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		ттк
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								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Люля-кебаб из курицы	90	19,0	9,0	11,0	198	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ттк
Макароны отварные	200	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			ттк
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			ттк
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			ттк
Итого за Завтрак	550	31	15	95	641	0,8	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	ттк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими250/20	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	ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,1	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	ттк
Итого за Обед	820	30	44	88	810	1,4	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			ттк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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		ттк
Итого за Полдник	375	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	1745	70	82	237	1877	2,2	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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			ттк
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			ттк
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	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	ттк
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	ттк
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	ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	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	ттк
Итого за Обед	830	28	33	139	788	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			ттк
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		ттк
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		ттк
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	1730	67	60	293	1758	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,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
Завтрак																			
Гуляш из свинины 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
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			ТТК
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			ТТК
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			
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	580	24	39	103	853	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																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Плов со свининой	200	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	ТТК
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			ТТК
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	ТТК
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	0,000	0,10		ТТК
Итого за Обед	800	58,2	16,7	76,9	950	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			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
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		ТТК
Итого за Полдник	375	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	1755	87	64	255	2147	0,9	114,5	2456,5	75,5	1,1	1695,6	283,0	1013,4	15,1	2226,8	0,206	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,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№
Завтрак																			
Котлета мясная рубленная	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
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			ТТК
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			ТТК
Итого за Завтрак	550	21	18	90	625	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2		
Обед																			
Свекольник	280	7,2	3,6	9,2	135	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	ТТК
Гуляш из куры	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	ТТК
Макароны 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			ТТК
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			ТТК
Хлеб ржаной	60	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	ТТК
Итого за Обед	830	33	21	99	780	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			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
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		ТТК
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		ТТК
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	1895	2,3	54,9	1421,5	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,2	0,010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими200/35	235	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			ттк
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			ттк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	ттк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Итого за Завтрак	595	14,1	33,3	77,5	630	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8		
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	ттк
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		ттк
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			ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	55	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	ттк
Итого за Обед	815	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	0,060	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,6	40	0,020			ттк
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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		ттк
Итого за Полдник	400	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	1810	53	77	271	1766	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	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	760,0	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 значение за период	63,5	63,3	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.