

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ
 "28" 12 2013 г.



"Утверждаю"
 Ивченко С.В.
 2013 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																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		ТТК
Сыр порционный	10	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	ТТК
Батончик к чаю	60	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
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		0,000	ТТК
Итого за Завтрак	620	21,1	26,5	88,7	711	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
Лептени мясные с соусом красным	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 с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	4,9	456,9	0,1	0,5	316,5	38,5	259,7	0,1	274,5	0,049	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	820	29	32	111	870	0,5	9,7	913,8	0,2	1,0	632,9	77,0	519,4	3,9	549,0	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
Хачапури с сыром	80	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
Кондитерское изделие в инд.упак.	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		ТТК
Итого за Полдник	330	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	1770	57	63	268	1764	1,3	53,9	1290,0	2,5	1,9	1139,1	235,8	1056,5	8,1	882,0	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ пачки			
		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	100	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
Рис отварной с маслом сл.	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	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	55	4,1	1,6	28,3	144,1		3,2	253,3	6,3				103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Итого за Завтрак	570	12	12	35	796	0,3	33,2	509,2	19,9	0,4			288,1	90,1	332,9	2,0	236,6	0,089	1		
Обед																					
Суп картофельный с горохом	250	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
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03			22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	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
Чай с сахаром	55	5,1	2,0	25,5	155,4	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	ТТК
Хлеб ржаной	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			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			ТТК
Итого за Обед	805	21	18	138	776	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			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02			14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Ватрушка с конфитюром	100	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	400	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	1775	41	52	228	1999	0,9	84,5	1386,9	51,6	1,4			927,9	212,4	839,8	6,9	1015,6	0,195	1,7	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ пачки			
		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 150/30	180	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02			288,84	22,35	265,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Фрукт	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	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	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	555	26	16	81	535	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																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	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
Плов со свининой	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	ТТК
Кукруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Чай с сахаром	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02			114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	5,7	308,5	12,6	0,5			367,5	51,6	265,6	0,1	253,1	0,064	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	810	22	19	103	942	0,4	11,3	842,6	31,4	1,1			849,1	111,2	545,2	8,9	746,2	0,130	0,6	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
Рулет Эстонский	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
Кондитерское изделие в инд.упак.	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	1715	60	46	252	1883	0,7	22,7	1819,2	44,7	1,3			1424,6	184,8	937,5	13,7	1317,7	0,174	1,5	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																			
Курпиа в кисло-сладком соусе	100	11,7	5,0	12,6	144	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 с маслом	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	225	0,2	0,0	16,0	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	580	23	12	105	619	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	366,66	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	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	0,005	0,40	0,031	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	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
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,3	29,3	238,6	6,6	0,4	548,8	115,5	447,2	0,1	447,1	0,058	0,4	0,030	ТТК
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	800	26	34	101	861	0,4	48,0	700,7	19,2	0,5	833,4	194,0	716,9	5,2	949,2	0,113	0,8	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
Фрукт	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 и конфитюром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	400	14	9	77	451	0,15	13	211,95	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1780	62,8	54,7	283,2	1931,3	0,7	74,9	1150,4	19,5	0,9	1469,8	273,5	997,7	10,7	1362,6	0,159	1,0	0,029	

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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 консервированными	230	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 сахаром	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	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	575	19,9	25,9	116,6	578	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	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 кури	100	12,0	9,8	2,6	146	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
Макаронные отварные со сл.маслом	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	1,0	17,3	54,3	6,5	0,6	106,6	70,1	359,4	0,1	393,5	0,012	1,4	0,030	ТТК
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	805	32	21	133	864	2,0	34,5	364,9	13,0	1,3	216,9	143,9	736,2	3,7	814,3	0,024	2,8	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
Хачапури с сыром	80	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
Кондитерское изделие в вид.упак.	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	330	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	64	58	318	1850	2,4	68,6	970,8	26,1	1,7	646,3	239,0	1049,3	11,5	1511,1	0,095	3,3	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ пещеп-	
		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
Завтрак																			
Плов со свинойной	200	7,8	9,0	20,1	423	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Чай с сахаром, лимоном	225	0,2	0,0	16,0	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон подпорованный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	570	11	15	67	639	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	0,005	0,30	0,001	тгк
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		тгк
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			тгк
Чай с сахаром, лимоном	225	0,2	0,0	16,0	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тгк
Батон подпорованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Обед	835	33	40	112	806	1,1	38,7	532,2	19,1	0,3	384,8	112,0	460,2	7,3	564,0	0,068	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			тгк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Ватрушка с конфитуром	100	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
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	1805	155	86	241	2039	1,4	50,1	1517,3	38,2	0,6	1059,7	196,9	854,5	18,5	1079,0	0,115	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ пещеп-	
		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
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тгк
Масло сливочное пощиями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тгк
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				тгк
Батончик к чаю	35	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тгк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Итого за Завтрак	605	17,9	28,2	68,3	580	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	тгк
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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			тгк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	4,9	456,9	0,1	0,5	316,5	38,5	259,7	0,1	274,5	0,049	0,3	0,030	тгк
Итого за Обед	820	25	31	93	861	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			тгк
Хачапури с сыром	80	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
Кондитерское изделие в инд.упак.	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	330	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	1755	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								№ п/п
		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																			
Куринца в кисло-сладком соусе	100	11,7	5,0	12,6	144	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	тгк
Макаронные изделия со сл.маслом	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			тгк
Чай с низким содержанием сахара	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			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
Итого за Завтрак:	565	23	14	98	619	0,8	4,4	735,3	19,2	0,2	507,2	55,3	272,4	7,9	791,9	0,047	1,0	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	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	тгк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	280	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	тгк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	1,1	21,5	1010,4	31,9	0,8	677,9	122,5	579,2	0,1	1310,5	0,059	2,4	0,030	тгк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Обед:	800	23	35	107	854	1,5	41,8	1521,1	44,7	1,4	857,1	195,4	892,6	5,3	1885,9	0,111	3,6	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			тгк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			тгк
Ватрушка с конфитуром	100	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
Итого за Полдник:	400	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:	1765	55	71	260	1900	2,3	59,4	2419,7	64,1	1,6	1582,9	262,7	1324,2	13,4	2737,6	0,191	5,0	0,073	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 150/30	180	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	тгк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Чай с сахаром	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
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			тгк
Итого за Завтрак:	555	26	16	81	535	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
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	тгк
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	21,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тгк
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	тгк
Чай с низким содержанием сахара	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	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	32,8	1106,6	19,9	0,7	801,1	104,8	562,4	0,1	867,6	0,114	0,9	0,030	тгк
Итого за Обед:	800	27	33	138	778	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			тгк
Рулет Эстонский	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		тгк
Кондитерское изделие в инд.упак.	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:	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:	1705	66	60	287	1722	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			Энергетич.	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																			
Гуляш из свинины	100	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	тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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			тгк
Чай с сахаром, лимоном	225	0,2	0,0	16,0	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон йодированный	60	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	585	22	35	92	771	0,3	26,4	500,4	12,7	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1		
Обед																			
Шш 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	тгк
Плов со свиной	220	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	тгк
Чай с сахаром	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
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,4	44,3	1009,5	31,5	0,5	755,6	117,3	451,2	0,1	926,9	0,102	2,5	0,030	тгк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Обед	800	19,0	14,6	65,9	866	0,5	62,1	1518,5	50,4	0,7	1226,7	180,9	745,2	6,3	1398,3	0,153	2,9	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			тгк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Пирожок с яблоками и конфитюром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		тгк
Итого за Полдник	400	9,5	22,0	54,7	426	0,02	13	211,95	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1785	51	72	213	2063	0,8	101,5	2230,9	69,2	1,0	1560,8	263,3	985,1	12,3	1925,4	0,204	5,2	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	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																			
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк
Рис отварной с маслом сл.	150	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	тгк
Чай с низким содержанием сахара	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Блишчик с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	570	21	25	106	750	0,2	7,0	906,6	26,2	0,5	632,6	81,4	418,2	7,4	625,2	0,046	0,2		
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	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	100	12,0	9,8	2,6	146	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
Макароны отварные со сл.маслом	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			тгк
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	50	4,1	1,6	28,3	144,1	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,1	450,5	0,052	1,4	0,030	тгк
Итого за Обед	800	30	21	122	796	2,0	41,1	579,8	13,0	1,3	230,4	151,6	732,0	3,0	900,9	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			тгк
Хачапури с сыром	80	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
Кондитерское изделие в инд.упак.	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		тгк
Итого за Полдник	330	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	63	57	132	1954	2,3	55,1	1611,7	39,3	1,9	918,4	266,8	1241,0	11,7	1653,2	0,150	3,2	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	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	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		тпк	
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	16,0	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тпк	
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	тпк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тпк	
Итого за Завтрак	630	14,1	33,3	78,5	632	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																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	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	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 с маслом	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 сахаром	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	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,7	48,7	827,0	31,6	0,7	504,8	172,2	629,2	0,1	464,2	0,072	1,7	0,030	тпк
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,4	45,1	320,4	19,0	0,6	201,8	74,3	265,0	0,1	196,9	0,055	0,9	0,030	тпк
Итого за Обед	830	43,0	40,3	134,5	881	1,5	138,8	1467,9	69,5	1,9	908,4	320,9	1159,3	3,3	858,0	0,181	3,5	0,083	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Ватрушка с конфитюром	100	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	400	9,5	22,0	54,7	426	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	1860	67	96	268	1939	1,8	152,7	2437,6	90,6	2,2	1525,1	442,3	1683,4	4,6	1205,4	0,287	4,5	0,102	

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	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	783,2	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	65,3	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.