

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

И. В. Ивченко
"28" 12



"Утверждаю"

Ивченко С.В.
20 12 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет. г. ЯРОСЛАВЛЬ

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 "Лужба" 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		
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	тлк
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	12,59	0,002	0,00	0,000	тлк
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	65,86	0,020	0	0,000	тлк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
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 курдой	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	тлк
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			тлк
Каши 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			тлк
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			тлк
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	тлк
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			тлк
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		тлк
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		тлк
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							№ 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																			
Оладьи со сгущенным молоком 105/30	135	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тпк	
Фрукт	110	7,9	4,4	39,5	189	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	249,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	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	
Бутерброд с сыром	45	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тпк	
Итого за Завтрак	505	12	12	35	660	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0		
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	тпк
Рагу из овощей со свиной с овощами натуральными консервированными	275	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		тпк	
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		тпк	
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	166,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	тпк
Итого за Обед	770	18	14	125	670	0,6	38,4	553,6	12,5	0,9	117,7	90,9	333,6	1,9	463,5	0,094	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	
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 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	тпк	
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	1675	37	48	215	1756	0,9	80,7	1151,5	25,7	1,2	820,1	168,2	640,6	6,8	957,3	0,149	1,6	0,033	

3 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																			
Пудинг из творога с джемом 150/30	180	21,8	9,4	27,9	282	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тпк
Фрукт	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	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	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		тпк	
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	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тпк
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	44,1	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
Кувурга	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		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	
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		тпк	
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	тпк
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		тпк	
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	тпк	
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	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	1715	60	46	252	1885	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 г	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ заказа	
		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																			
Курниа 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
Каши 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	0.05	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	13.95	237.76	0.26	0.29	386.68	50.84	198.08	5.17	241.87	0.044	0.02	0.010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	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
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	0.95	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	25	34	100	844	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 конфитуром	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	211.96	0.11	0.09	249.68	28.73	82.7	0.32	171.47	0.001	0.20		
Итого за день	1780	61,9	54,3	281,9	1914,3	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	0.30		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		0.016	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	0.05	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	569.6	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
Макаронны 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		54.3	6.5	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	105.6	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 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	330	12	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	0.03	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	

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	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	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
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				ТТК
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	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
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	ТТК
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			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
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	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			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
Ковалитерское 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	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								№ рецеп.
		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																			
Курица 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
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
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			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
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 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	0,3	0,023	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	285	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
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	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	ТТК
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			ТТК
Итого за Обед	815	24	36	112	890	1,5	41,8	1521,1	44,7	1,4	857,1	195,4	892,6	5,3	1885,9	0,111	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
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 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		ТТК
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	1780	56	72	264	1926	2,3	59,4	2419,7	64,1	1,6	1582,9	282,7	1324,2	13,4	2737,6	0,191	5,0	0,073	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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 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	149,07	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	16,0	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	851,4	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	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	тгк
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	тгк
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,1	148	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
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			тгк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,4	29,6	85,3	13,6	0,7	697,8	103,3	555,8	0,1	852,8	0,074	0,9	0,030	тгк
Итого за Обед	730	26	32	147	787	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	1635	64	59	296	1731	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			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	6,7	7,8	17,9	353	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
Кукурбиза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			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	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,4	44,4	1017,4	25,2	0,5	674,9	129,6	465,2	0,1	1009,0	0,122	2,5	0,030	тгк
Итого за Обед	700	14,5	11,7	51,3	739	0,6	62,3	1308,7	31,5	0,7	951,3	197,4	759,2	6,3	1322,5	0,191	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	2,86	61,4	0,002	0,10		тгк
Итого за Полдник	400	9,5	22,0	54,7	426	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	1685	46	69	198	1936	0,9	101,7	2021,1	50,3	1,1	1285,4	279,8	999,1	12,3	1849,6	0,242	5,2	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, 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																				
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тпк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02				0,02	253,3	14	8	14	0,0	40	0,001		тпк	
Бутерброд с сыром	45	5,6	3,7	24,3	147	0,02				0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002	тпк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	16,0	63,0															тпк
Итого за Завтрак	515	23	29	60	482	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	0,0			
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		тпк
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	0,80	0,000		тпк
Макаронь 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				тпк
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				тпк
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	450,3	0,052	1,4	0,030		тпк
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				тпк
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			тпк
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			тпк
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	1645	65	60	132	1686	2,2	52,1	1437,3	25,7	1,5	732,5	217,3	965,8	8,8	1356,7	0,154	3,0	0,010		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	762,0	596,6	323,2	2288,6	2288,6	13,2	641,2	7544,0	88,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397		
Среднее значение за период	76,2	59,7	323,2	2288,6	2288,6	1,320	64,120	754,400	8,830	1,640	856,030	221,000	918,900	15,990	968,990	0,083	2,880	0,040		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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