

с 16.09.2014

"Согласовано"
Директор МОУ СШ



"13" 09 2014 г.



Утверждаю
Директор ООО "Агрофарма-Ярославль"
Ивченко С.В.
2014 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																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,009	0,30	0,040	тгк/322
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,3	0,1	15,2	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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	
Итого за Завтрак	550	29,0	36,9	111,1	893,6	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 вермишелевый с курицей 250/10	260	4,9	5,5	15,8	132,5	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк/303
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	825	23,2	34,4	101,6	888,1	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	417,5	40,9	290,2	5,2	280,0	2,0	0,3	0,0	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,3	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	57	63	268	1764	1,130	48,920	850,770	8,700	1,410	923,690	199,700	827,260	9,350	613,040	2,049	0,530	0,030	

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																			
Каша "Дружба" жидкая	250	8,0	8,4	45,8	291,7	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	199	
Сыр порционный	10	2,6	2,6		34,4	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,8	3,0	16,1	103,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		416	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		386	
Итого за Завтрак	585	16,5	15,5	90,6	573,4	0,340	4,520	543,880	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000	
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,3	5,8	15,2	123,1	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	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		330	
Чай с низким содержанием сахара, лимон 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	810	27,9	44,7	98,3	904,3	0,4	18,2	305,5	6,5	0,1	202,2	50,4	207,3	5,0	257,1	2,009	0,2	0,022	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тв	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	386	
Итого за Полдник	370	5	8	62	348	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	1765	50	68	251	1826	0,8	35,9	912,5	13,1	0,5	680,2	151,9	632,6	8,4	709,7	2,105	0,5	0,033	

3 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																			
Пудинг из творога с джемом 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	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	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		386	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
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			
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	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	7,9	4,9	24,3	173,1	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	87
Плов со свининой	250	16,4	32,5	59,5	596,6	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	тк/265
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Манник	50	2,8	7,8	22,8	172,7													тк	
Итого за Обед	805	28,9	45,4	132,2	1053,6	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	366,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		538	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	тв	
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	1655	70,4	71,1	304,1	2148,2	0,56	31,55	1279,46	32	0,74	941,8	140,81	721,46	9,0208	912,68	2,053	1,4	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ порции	
		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 из фарша	90	13,3	9,5	14,5	198,9	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	271
Рис с овощами	200	4,6	9,3	46,5	288,9	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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			
Итого за Завтрак	550	22,7	20,6	101,9	686,3	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,7	5,9	18,2	141,5	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свинойной	280	16,0	36,6	21,2	483,0	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тк/143
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	805	23	43	73	776	0,2	6,4	253,6	12,6	0,5	268,1	60,8	257,7	3,4	249,4	2,009	0,3	0,019	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	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	1725	59,6	72,6	252,2	1913,1	0,6	33,3	703,3	13,0	0,9	904,4	140,4	538,5	8,9	662,8	2,054	0,5	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ порции	
		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	100	15,3	28,8	16,1	386,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	330
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6														71
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	
Итого за Завтрак	565	28,1	37,0	89,3	801,7	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	2,5	5,9	11,4	109,3	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	100	12,5	24,5	3,6	285,3	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	293
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из яблок сухих	200	0,2	0,0	20,5	83,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	825	27,7	36,6	115,1	901,3	0,9	18,1	288,3	6,6	0,3	213,4	73,2	377,8	4,9	393,8	2,012	1,3	0,025	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	1690	69	89	271	2166	1,432	79,310	923,480	20,160	0,990	788,790	213,490	885,170	9,940	1180,340	2,149	2,100	0,035	

6 день, 1 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																			
Плов со свиной	220	14,5	28,6	52,4	525,0	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/265
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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			
Итого за Завтрак	570	18,1	30,3	98,7	742,8	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																			
Рассольник ленинградский	280	2,63	0,44	19,29	92,4	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	82
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	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	200	3,48	5,66	27,53	175,58	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	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	815	22	38	84	770	1,1	38,7	294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	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	1755	151	99	245	2108	1,4	50,1	1279,4	31,9	0,6	954,3	184,0	841,2	16,4	840,8	2,063	0,7	0,028	

1 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																			
Каша пшеничная жидкая	200	7,4	7,1	35,8	237,2	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	199
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	555	17,1	15,6	79,8	535	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 куриой 250/10	260	4,9	8,9	15,0	156,0	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	800	28,5	47,4	88,7	974,0	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	59	78	235	1972	0,590	24,060	507,760	6,880	0,560	745,830	135,820	497,460	9,360	780,890	0,062	0,400	0,000	

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																			
Люля-кебаб из свинины.	100	15,8	29,8	12,1	379,7	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	тк/322
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,1	14,8	61,4		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
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			
Итого за Завтрак	565	30	37	118	931	0,1	2,7	227,2	6,4	0,1	250,3	33,5	96,7	6,2	439,6	0,058	0,1	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,7	5,9	18,2	141,5	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	83
Капуста тушеная со свиной	280	16,0	36,6	21,2	483,0	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	тк/143
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	805	22,9	43,0	73,3	775,7	0,3	20,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			405
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	347,9	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	1740	58,3	88,0	254,1	2055,0	0,4	36,1	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	329,8	3,8	840,3	2,100	1,7	0,043	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№	
		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																			
Пудинг из творога с джемом 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	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	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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			
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,5	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	7,9	4,9	24,3	173,1	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	87
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,6	4,7	48,0	252,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	800	30	21	115	768	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тв
Итого за Полдник	300	12	11	68	555	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	1650	70	42	289	1955	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																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	322,0	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/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	268,0	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			71
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	565	28,1	36,97	89,5	798,8	0,3	29,6	753,7	19,0	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1		
Обед																			
Ши из свежей капусты с картофелем	280	2,5	5,9	11,4	109,3	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Плов со свининой	220	14,5	28,6	52,4	525,0	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/265
Напиток из яблок сушеных	200	0,2	0,0	20,5	83,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Манник	50	2,8	7,8	22,8	172,7	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тгк
Итого за Обед	800	19,9	42,2	107,1	990,6	0,2	30,9	283,5	12,6	0,3	384,2	73,9	324,8	7,6	340,3	2,009	0,5	0,044	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	1,4	0,6	62,4	348	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	1735	49	80	259	2137	0,5	73,5	1249,1	37,6	0,6	821,6	157,8	571,3	13,7	882,2	2,101	2,8	0,044	

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																			
Блишечки с джемом 150/50	200	9,3	15,0	95,8	549	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тгк/14
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
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			
Итого за Завтрак	550	13	17	135	735	0,1	16,2	521,2	12,9	0,1	256,4	23,9	63,8	6,2	338,2	0,045	0,1		
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,3	5,8	15,2	123,1	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	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	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	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	810	27	43	116	968	1,0	20,5	307,6	12,8	0,7	216,2	78,2	396,4	4,3	456,0	2,012	1,4	0,010	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	11	68	555	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	53	72	319	2258	1,260	43,670	954,100	25,780	0,870	528,060	135,860	551,010	11,700	921,200	2,057	1,700	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																			
Гуляш из свинины	90	11,3	22,1	3,2	256,8	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			293
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	123,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	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	
Итого за Завтрак	550	20,8	29,5	95,0	672,2	0,2	7,5	254,5	19,3	0,2	490,7	101,9	468,4	3,0	317,2	0,076	0,8		
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	1,9	3,8	10,5	84,4	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	124
Гуляш из печени	100	13,6	19,8	7,3	263,4	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	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	800	29,1	31,1	94,6	775,2	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	263,4	2,016	0,6	0,030	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тп
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		385
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	348	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	1720	55	68	252	1795	0,8	58,8	1028,0	34,3	0,6	942,6	204,5	880,7	8,5	686,0	2,142	1,6	0,049	

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	821,7	3232	22886	11,2	601,2	7544,0	86,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9589,9	0,831	28,8	0,397		
Среднее значение за период	63,5	68,5	269,3	1907,2	0,9	50,1	628,7	7,2	1,0	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., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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