

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ

2013 г.



Директор ООО "История Ярославля"

Ивченко С.Б.

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																			
Тфлетли мясные с соусом красным	120	13,2	17,1	7,8	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тпк	
Рис отварной с маслом сл.	180	2,5	2,9	17,3	156	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	тпк
Чай с сахаром и лимоном	220	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		тпк	
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк
Итого за Завтрак	570	17,4	21,2	55,4	545	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	тпк
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	тпк
Гуляш из курды	90	8,0	15,0	9,0	122	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	тпк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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		тпк	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тпк	
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	6,6	0,4	176,4	54,7	312,8	0,1	213,9	0,052	1,2	0,030	тпк
Итого за Обед	800	25	30	123	827	0,6	11,5	607,8	13,3	0,7	352,8	109,4	625,6	4,0	427,9	0,1	2,4	0,1	тпк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом и сыром	105	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	355	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		тпк
Итого за день	1725	57	63	268	1764	1,5	55,6	984,0	15,6	1,6	859,0	268,2	1162,7	8,2	760,9	0,1	2,6	0,1	тпк

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	т/к	
Макароны отварные со сл. маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		т/к	
Батон йодированный	60	4,6	6,0	22,4	180	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		т/к	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		т/к	
Итого за Завтрак	550	12	12	35	642	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0	т/к	
Обед																			
Шш из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	156	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	т/к
Плов со курой	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	т/к
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55			3,2	253,3	6,3									т/к
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		т/к
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	30,9	283,5	12,6	0,2	377,9	67,3	294,3	0,1	292,7	0,049	0,5	0,030	т/к
Итого за Обед	800	64	19	104	963	0,3	61,7	566,9	25,1	0,4	755,8	134,6	588,6	6,3	585,4	0,098	1,0	0,022	т/к
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т/к
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т/к
Хачапури с сыром	80	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		т/к
Итого за Полдник	380	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	т/к
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1,2	79,0	1114,9	38,4	0,8	1354,1	205,5	960,7	11,8	1230,1	0,160	1,2	0,033	т/к

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	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	т/к
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т/к
Чай с сахаром	215	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			т/к
Батон йодированный	60	4,6	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т/к
Итого за Завтрак	550	27	16	83	556	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	т/к
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	т/к
Рагу из овощей с курой	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			т/к
Чай с сахаром и лимоном	220	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			т/к
Батон йодированный	40	4,6	6,0	22,4	180	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т/к
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	19,1	520,1	18,9	0,5	267,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,049	0,5	0,030	т/к
Итого за Обед	800	22	19	135	781	0,6	38,2	1040,2	37,7	0,9	535,1	98,4	361,6	4,7	859,3	0,098	1,0	0,031	т/к
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т/к
Пирожок с яйцом и сыром	105	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		т/к
Кондитерское изделие в инд. упаковке	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		т/к
Итого за Полдник	355	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		т/к
Итого за день	1660	61	46	286	1744	0,8	49,6	2016,9	51,0	1,1	1110,7	172,0	753,9	9,5	1430,8	0,142	1,9	0,031	т/к

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ блюда	
		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 рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	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	3,1	3,6	19,2	166	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
Кукуруза	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	0,0	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	5,1	4,2	16,0	112	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,071	0,02	0,010	ТТК
Обед																			
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	ТТК
Гуляш из курры	90	8,0	15,0	9,0	122	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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 сахаром и лимоном	220	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	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3		312,0	6,7	0,5	198,2	62,5	318,1	0,1	274,2	0,051	1,1	0,030	ТТК
Батон йодированный	20	2,3	3,0	11,2	93	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	800	28	28	107	776	0,6	36,7	849,6	19,6	1,1	510,4	133,0	650,2	7,2	788,4	0,104	2,2	0,019	ТТК
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
Хачапури с сыром	80	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	380	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		ТТК
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	1,0	63,7	1299,3	20,0	1,5	1146,8	212,6	931,0	12,7	1201,7	0,176	2,4	0,029	ТТК

5 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																				
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТТК	
Макаронные отварные со сл. маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Чай с сахаром	215	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	60	10,0	8,0	21,0	218	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за Завтрак	550	26,6	25,0	70,1	605	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0,0	0,010	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	280	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	
Жаркое по-домашнему	250	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	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	55	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3		14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	20	35	92	779	0,6	28,6	527,2	25,2	0,2	604,7	178,8	839,4	3,0	498,9	0,107	0,6	0,025	ТТК	
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 и сыром	105	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	355	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		ТТК	
Итого за день	1748	59	71	230	1792	1,5	39,7	1137,4	38,4	0,5	1039,9	251,5	1143,0	9,6	1110,9	0,159	0,8	0,035	ТТК	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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 курой	180	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	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Чай с сахаром	215	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			тк
Батон йодированный	55	9,8	7,7	29,1	211	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	560	11,6	25,7	107,9	623	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	тк
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	тк
Гуляш из печени	90	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		тк
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			тк
Чай с сахаром и лимоном	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			тк
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			тк
Итого за Обед	800	34	44	104	812	1,0	44,4	306,5	12,8	0,3	256,0	77,2	250,4	3,9	375,7	0,067	0,6	0,018	тк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Хачапури с сыром	80	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		тк
Итого за Полдник	380	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	тк
Итого за день	1748	62	59	298	2030	1,3	55,8	1291,6	31,9	0,6	940,9	162,1	644,7	15,1	890,7	0,114	0,6	0,028	тк

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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 рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	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
Рис отварной с маслом слив.	200	2,0	3,4	18,3	169	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	тк
Чай с сахаром и лимоном	225	0,0	0,0	13,0	56		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батончик к чаю	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
Итого за Завтрак	555	17,2	21,3	111,4	594	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,85	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тк
Обед																			
Рассольник	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	тк
Гуляш из кур	90	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	тк
Макаронь отварные со сл.маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,9	19,6	297,6	6,6	0,3	229,3	63,0	315,5	0,1	427,3	0,053	1,1	0,030	тк
Итого за Обед	800	26	25	86	779	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		тк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк
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		тк
Итого за Полдник	355	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		тк
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	тк

2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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	250	20,1	23,6	41,2	345	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	215	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			тпк
Огурец соленый	30	0,6	0,0	10,1	12	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тпк
Батон йодированный	55	8,2	6,9	40,2	123	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	550	29	31	104	635	0,3	35,0	499,0	19,0	0,2	396,7	86,4	282,4	5,5	394,3	0,051	0,5	0,000	тпк
Обед																			
Борщ	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	тпк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Гартели 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			тпк
Чай с сахаром	215	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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,8	474,6	6,4	0,7	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,043	0,3	0,030	тпк
Итого за Обед	800	29	29	99	776	0,5	9,5	949,2	12,8	1,4	822,3	68,4	519,4	3,9	454,8	0,087	0,6	0,030	тпк
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
Хачапури с сыром	80	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		тпк
Итого за Полдник	380	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	тпк
Итого за день	1658	67	82	257	1737	0,8	57,7	1611,5	32,0	1,6	1437,6	186,8	961,1	9,6	918,9	0,169	1,3	0,050	тпк

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		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 со сгущенным молоком 140/25	165	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	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	550	27	16	83	556	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	тпк
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,3	15,1	129	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
Пюре с курой	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	тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	12,3	4,8	0,4	24,6	1154,2	31,9	0,6	880,0	100,3	600,2	0,1	738,0	0,093	0,8	0,030	тпк
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		тпк
Итого за Обед	800	60	19	94	829	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			тпк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яйцом и сыром	105	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	355	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		тпк
Итого за день	1828	99	46	245	1793	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	тпк

4 день, 2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,1	6,2	49,3	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК	
Батон йодированный	45	5,6	6,2	15,1	113	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Чай с сахаром	215	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	
Итого за Завтрак	550	27	23	83	628	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1	ТТК	
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
Курлица в кисло-сладком соусе	90	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
Макароны отварные со сл. маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТТК	
Хлеб ржаной	45	0,1	0,0	15,0	60	0,8	14,8	31,7	0,3	0,2	200,6	61,7	318,8	0,1	408,7	0,009	1,4	0,030	ТТК
Чай с сахаром	215	42,0	3,1	32,0	156		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
Итого за Обед	800	69,9	17,9	123,4	803	1,6	32,7	316,6	6,8	0,4	504,4	124,7	644,2	3,6	832,2	0,059	2,8	0,071	ТТК
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	
Хачапури с сыром	80	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	380	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	ТТК	
Итого за день	1733	106	63	262	1857	1,8	49,6	1029,6	26,0	0,7	906,7	192,5	933,6	9,8	1274,6	0,110	5,1	0,071	ТТК

5 день, 2 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	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		ТТК	
Рис отварной с маслом слив.	180	2,1	3,2	17,9	189	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 и лимоном	220	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	60	4,8	3,6	13,1	100	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Итого за Завтрак	580	20	24	49	587	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2	ТТК	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	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
Жаркое по-домашнему	250	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	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	ТТК
Батон йодированный	20	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Итого за Обед	800	28	42	111	829	0,6	28,6	752,8	31,5	0,3	719,7	186,8	853,4	5,8	738,9	0,109	0,6	0,010	ТТК
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 и сыром	105	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	355	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	ТТК	
Итого за день	1695	60	77	132	1824	0,9	42,6	1559,1	51,5	0,8	1292,8	294,0	1348,4	11,7	1251,1	0,153	1,0	0,010	ТТК

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																				
Котлета рыбная рубленая	70	9,1	13,5	6,1	154	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
Огурец соленый	30	4,1	6,0	27,5	151	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50			тгк
Картофель тушеный	180	0,3	1,3	9,7	78	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				тгк
Чай с сахаром и лимоном	220	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	50	4,3	1,7	21,3	129,5	1,0	56,6	278,7	6,5	0,4	239,5	81,6	243,1	0,1	375,5	0,051	0,8	0,030		тгк
Итого за Завтрак	520	17,8	22,4	76,5	568	2,0	113,2	557,3	12,9	0,8	479,0	163,2	486,1	4,1	751,0	0,101	0,8			тгк
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		тгк
Гуляш из печени	90	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
Макароны отварные со сл.маслом	180	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				тгк
Батон йодированный	20	0,2	0,0	15,2	63	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				тгк
Чай с сахаром и лимоном	220	3,4	1,3	17,0	103,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				тгк
Хлеб ржаной	40	10,0	8,0	32,0	121	3,1	158,5	1087,1	38,2	1,4	821,9	245,3	771,2	0,1	1301,9	0,159	1,7	0,030		тгк
Итого за Обед	800	47,5	48,5	135,6	819	4,1	203,7	1616,9	63,4	2,0	1164,7	327,5	1056,4	5,4	1852,8	0,216	2,6	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	0,0	40	0,001				тгк
Хачапури с сыром	80	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	380	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		тгк
Итого за день	1695	75	93	267	1813	6,3	324,1	2637,4	78,5	2,9	1868,1	520,7	1709,8	9,6	2709,2	0,367	3,6	0,072		тгк

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	778	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	64,8	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.