

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ
 20 13 г.

"Утверждаю"
 Директор ООП "Агрофирма Ярославль"
 Ивченко С.В.
 20 13 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 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		тк
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	тк
Батончик к чаю	35	1,2	0,9	14,5	98	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
Сыр порционный	20	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	тк
Масло сливочное порция	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	тк
Итого за Завтрак	515	18,5	30,1	67,4	731	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	тк
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	210	3,0	6,0	11,0	112	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк
Гуляш из кур	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	тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	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	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	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	тк
Итого за Обед	725	25	25	76	732	0,7	11,5	833,4	19,6	0,8	466,8	117,4	639,6	6,8	667,9	0,1	2,4	0,1	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	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,26	227,07	0,020	0,20	0,20	тк
Итого за день	1595	57	63	268	1764	1,5	55,6	1096,2	21,9	1,6	1073,0	276,2	1176,7	10,0	1100,9	0,2	2,6	0,1	тк

2 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																			
Оладьи со сгущенным молоком 105/25	130	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		ттк	
Фрукт	110	7,9	4,4	39,5	189	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	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	
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		ттк	
Итого за Завтрак	500	12	12	35	550	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0	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
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	ттк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ттк	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	14,7	286,6	6,3	0,2	257,5	58,0	290,8	0,1	243,7	0,009	0,4	0,030	ттк
Итого за Обед	710	22	16	135	824	0,3	29,3	572,9	12,5	0,4	514,9	115,9	581,6	4,2	487,4	0,018	0,8	0,022	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	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	ттк
Итого за день	1699	54	51	251	1725	0,6	71,6	1170,8	25,7	0,8	1217,3	193,2	888,6	9,1	981,2	0,073	1,4	0,033	ттк

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
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	256,91	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	0,0	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	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	545	26	16	81	543	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	ттк
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,2	4,4	10,8	103	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 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		ттк	
Напиток 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	
Батон йодированный	20	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	
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	165,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	ттк
Итого за Обед	750	18	13	130	673	0,6	38,4	779,2	18,8	0,9	231,7	98,9	347,6	4,7	703,5	0,096	1,0	0,031	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	350	6,8	11,3	97,0	408	0,13	7,02	175,6	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	0,19	98,13	0,010	0,20	0,000	ттк
Итого за день	1660	52	41	308	1623	0,8	49,8	1805,2	32,1	1,1	831,3	172,1	746,2	8,5	1246,1	0,150	1,9	0,031	ттк

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
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	тпк
Рис отварной с маслом слив.	155	1,4	2,0	16,9	148	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
Кукуруза	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 и лимоном	225	0,0	0,0	33,0	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	55	5,1	4,0	15,1	107	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	520	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	тпк
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	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	7,2	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
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	40	3,4	1,3	17,0	93	0,3	18,5	294,3	0,4	0,5	103,5	66,8	318,1	0,1	316,3	0,051	1,1	0,030	тпк
Итого за Обед	760	26	25	106	708	0,6	36,9	588,6	0,7	1,1	207,0	133,5	636,2	4,4	632,6	0,102	2,2	0,019	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	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
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		тпк
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	1,0	63,9	1038,3	1,1	1,5	843,4	213,1	917,0	9,9	1045,9	0,174	2,4	0,029	тпк

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
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	тпк
Макароны отварные со сл. маслом	150	3,0	4,0	22,0	138	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с сахаром и лимоном	220	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
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	520	20,5	16,7	91,8	608	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	тпк
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	47,09	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	тпк
Жаркое по-домашнему	200	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
Овощи натуральные соленные	25	0,3	1,3	9,7	78	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,5	41,1	286,7	6,4	0,3	244,7	127,8	524,2	0,1	307,7	0,015	0,8	0,030	тпк
Итого за Обед	710	19	36	108	866	1,0	82,2	573,3	12,8	0,5	489,4	255,6	1048,5	5,5	615,4	0,029	1,6	0,025	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	6,8	11,3	97,0	408	0,01	7,14	163,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,001	0,20	0,000	тпк
Итого за день	1748	46	64	297	1882	1,8	93,4	1221,3	26,1	0,8	1093,5	331,6	1428,6	10,9	1215,7	0,082	1,8	0,035	тпк

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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																			
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	тпк
Масло сливочное порциями	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	тпк
Сыр порционный	20	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	тпк
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				тпк
Батончик к чаю	55	2,0	1,3	16,2	101	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	535	20,2	30,6	50,1	623	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тпк
Обед																			
Рассольник ленинградский	250	4,0	8,0	13,0	134	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	тпк
Гуляш из кнпы	90	8,0	15,0	9,0	202	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
Макаронны отварные со сл. маслом	150	2,3	3,8	18,8	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			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	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	тпк
Итого за Обед	750	14	27	53	732	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		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	1530	45	52	288	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	тпк

2 день, 2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Омлет натуральный	140	13,0	17,6	2,5	220	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	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	505	17	24	50	454	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	тпк
Обед																			
Борщ	200	4,0	6,1	18,6	141	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	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
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			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	30	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,9	456,9	0,1	0,7	316,5	38,5	259,7	0,1	274,5	0,043	0,3	0,030	тпк
Итого за Обед	700	26	27	102	763	0,5	9,7	913,8	0,2	1,4	632,9	77,0	519,4	3,9	549,0	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	2,86	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	52	73	207	1643	0,6	27,2	1928,4	13,6	1,5	1371,6	148,8	980,2	7,8	1053,2	0,163	1,5	0,050	тпк

3 день, 2 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																			
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	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	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	545	26	16	81	543	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	тк
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,2	4,4	10,8	103	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	тк
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Плов с курицей	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	тк
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			тк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	24,7	1362,1	31,9	0,6	899,3	112,6	614,2	0,1	1020,1	0,095	0,8	0,030	тк
Итого за Обед	710	20	18	100	778	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			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	6,8	11,3	97,0	408	0,01	0,02	19,4	0,12	0,00	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	0,000	0,10	0,000	тк
Итого за день	1828	54	45	278	1728	0,2	6,7	883,1	13,3	0,1	563,5	53,1	384,0	5,2	539,6	0,0	0,4	0,0	тк

4 день, 2 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																			
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	тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,8	4,9	44,1	251	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Батон йодированный	50	5,9	6,7	16,0	123	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Чай с сахаром и лимоном	220	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			тк
Итого за Завтрак	515	26	23	99	687	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1		тк
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	тк
Курица 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	тк
Макароны отварные со сл.маслом	150	2,3	3,8	18,8	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
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			тк
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,9	14,8	288,0	0,3	0,2	204,2	65,5	336,2	0,1	435,9	0,009	1,4	0,030	тк
Итого за Обед	710	21,9	9,7	63,6	697	1,7	29,5	575,9	0,5	0,5	408,3	130,9	672,4	4,3	871,8	0,019	2,8	0,071	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	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		тк
Итого за день	1733	57	54	217	1810	1,9	46,4	1288,9	19,7	0,7	810,6	198,7	961,8	10,5	1314,2	0,070	5,1	0,071	тк

5 день, 2 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																			
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		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тпк	
Бутерброд с сыром	35	5,6	3,7	24,3	147	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		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	
Итого за Завтрак	500	23	29	56	474	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	0,0	тпк	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	7,4	3,7	11,6	138	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	тпк
Жаркое по-домашнему	180	14,1	16,3	32,1	296	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		тпк	
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тпк	
Огурец соленый	20	0,4	0,0	9,2	11	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50	тпк	
Напиток 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	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,5	44,4	491,6	12,7	0,3	363,6	137,7	527,4	0,1	577,4	0,057	0,8	0,030	тпк
Итого за Обед	705	30	25	125	730	1,0	88,8	983,1	25,4	0,5	727,3	275,4	1054,9	7,6	1154,9	0,113	1,6	0,010	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	10	17	56	429	0,00	7,14	263,1	2,24	0,01	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20	0,030	тпк
Итого за день	1695	62	71	132	1633	1,1	99,8	1978,5	40,2	0,7	1398,3	344,4	1365,2	12,2	1598,9	0,163	1,8	0,040	тпк

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	530	585	2494	17376	7,9	374,6	6194,4	74,4	9,2	7180,2	1599,5	7000,1	93,5	7728,3	0,615	19,350	0,379
Среднее значение за период	53,0	58,5	249,4	1737,6	0,8	37,5	619,4	7,4	0,9	718,0	159,9	700,0	9,3	772,8	0,061	1,935	0,038

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