



«Согласовано»  
 Директор МОУ СОШ № 15  
 20.12.13 г.



«Утверждаю»  
 Директор ООО «Область-Ярославль»  
 Ильченко С.В.

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

1 день, 1 недели

Проби 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
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дюжба" 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	0,025	0,10		тгк
Кофейный напиток с молоком	200	4	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,89	67,50	0,81	12,50	0,022	0,00	0,060	тгк
Батончик к чаю	50	1,7	1,7	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	тгк
Сыр песочный	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	тгк
Масло сливочное порциями	10	0,1	0,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,26	30,95	0,37	58,33	0,020	0,01	0,010	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,0</b>	<b>30,4</b>	<b>71,2</b>	<b>738</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,89</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,060</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	210	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,027	0,30	0,030	тгк
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	123	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,034	0,90	0,060	тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	46,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,031			тгк
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	230	0,032			тгк
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,031			тгк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	2,5	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	466,3	0,015	1,2	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>215</b>	<b>692</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>583,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,8</b>	<b>381,5</b>	<b>130,1</b>	<b>675,2</b>	<b>7,6</b>	<b>932,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>тгк</b>
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Булочка с маком	100	4,8	3,8	34,0	115	0,03	7	153,3		0,04	126,6	16,8	22,4	2,8	117	0,014	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	0,30		тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>328</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>155,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>0,26</b>	<b>227,07</b>	<b>0,020</b>	<b>0,20</b>		<b>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,6</b>	<b>49,2</b>	<b>845,8</b>	<b>15,6</b>	<b>1,7</b>	<b>987,7</b>	<b>288,9</b>	<b>1212,3</b>	<b>10,7</b>	<b>1365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>тгк</b>

2 день, 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Оладьи со сгущённым молоком	80	9.5	11.0	2.5	165	0.02		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001		ТТХ	
Фрукт	130	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	ТТХ
Чай с низким содержанием сахара	205	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		ТТХ	
Батон Подорожанский	25	4.8	3.8	14.0	105	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		ТТХ	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>550</b>	<b>0.2</b>	<b>29.2</b>	<b>534.8</b>	<b>13.0</b>	<b>0.2</b>	<b>483.8</b>	<b>45.3</b>	<b>147.7</b>	<b>4.7</b>	<b>334.1</b>	<b>0.045</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>ТТХ</b>
<b>Обед</b>																			
Свекольник со сметаной	210	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	ТТХ
Льодя-кебаб из мяса курицы	90	19.8	13.5	18.9	274	0.05	1.02	1.34	0.47	0.11	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022	ТТХ
Рагу из овощей	150	3.1	4.2	42.8	222	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		ТТХ	
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		ТТХ	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.3	10.0	39	0.2	18.2	284.0	6.9	0.5	285.9	50.7	264.1	0.1	329.1	0.055	0.3	0.030	ТТХ
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>113</b>	<b>799</b>	<b>0.5</b>	<b>36.4</b>	<b>568.0</b>	<b>13.7</b>	<b>0.9</b>	<b>573.7</b>	<b>101.3</b>	<b>528.2</b>	<b>4.7</b>	<b>659.2</b>	<b>0.109</b>	<b>0.6</b>	<b>0.022</b>	<b>ТТХ</b>
<b>Полдник</b>																			
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		ТТХ	
Фрукт	130	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		ТТХ	
Слойка сахарная	50	4.8	3.8	34.0	190	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.000	0.10		ТТХ
<b>Итого за Полдник</b>	<b>395</b>	<b>5.3</b>	<b>8.8</b>	<b>78.7</b>	<b>381</b>	<b>0.12</b>	<b>13.14</b>	<b>63.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>218.59</b>	<b>31.96</b>	<b>159.25</b>	<b>0.23</b>	<b>159.73</b>	<b>0.010</b>	<b>0.20</b>	<b>0.000</b>	<b>ТТХ</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1699</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>251</b>	<b>1723</b>	<b>0.8</b>	<b>78.7</b>	<b>1166.0</b>	<b>26.9</b>	<b>1.3</b>	<b>1276.1</b>	<b>178.6</b>	<b>835.2</b>	<b>9.6</b>	<b>1152.0</b>	<b>0.164</b>	<b>1.2</b>	<b>0.033</b>	<b>ТТХ</b>



## 3 день, 1 недели

Приём 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
<b>Завтрак</b>																			
Тфтели мясные с соусом красным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тпк	
Макаронные отварные	155	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	
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
Батон Подпорожский	25	4,8	3,8	14,0	105	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	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тпк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>78</b>	<b>727</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>683,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,4</b>	<b>341,3</b>	<b>39,1</b>	<b>243,7</b>	<b>6,6</b>	<b>543,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>тпк</b>
<b>Обед</b>																			
Шн из свежей капусты со сметаной	210	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	тпк
Жаркое по-домашнему говяжьей туш.	200	16,6	20,0	36,6	313	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		тпк	
Помидор свежий	50	0,7	0,4	16,7	13	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 свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		тпк	
Батон Подпорожский	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тпк	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	48,8	246,5	12,7	0,2	324,0	112,4	363,0	0,1	527,7	0,057	0,9	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>786</b>	<b>0,6</b>	<b>97,5</b>	<b>493,1</b>	<b>25,4</b>	<b>0,5</b>	<b>647,9</b>	<b>224,7</b>	<b>726,0</b>	<b>6,9</b>	<b>1055,3</b>	<b>0,113</b>	<b>1,8</b>	<b>0,031</b>	<b>тпк</b>
<b>Полдник</b>																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001		тпк	
Пирожок с конфитуром	100	0,5	0,5	12,7	61	0,03	7	183,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	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	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20	тпк	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>8,6</b>	<b>158,7</b>	<b>270</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>175,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>79,5</b>	<b>33,37</b>	<b>57,1</b>	<b>0,19</b>	<b>98,13</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	<b>тпк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>62</b>	<b>70</b>	<b>386</b>	<b>1783</b>	<b>1,5</b>	<b>108,4</b>	<b>1352,4</b>	<b>38,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1269,0</b>	<b>297,3</b>	<b>1066,8</b>	<b>13,6</b>	<b>1695,7</b>	<b>0,188</b>	<b>2,0</b>	<b>0,031</b>	<b>тпк</b>



4 день, 1 недели

Приём 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	Ca, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	14,4	18,0	44,5	252	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10		тпк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с низким содержанием сахара	205	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	25	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>594</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>386,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	<b>тпк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с бобовыми	200	2,0	6,1	9,2	99	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,600	тпк
Котлета рыбная рубленая	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	тпк
Рис отварной	155	1,3	1,9	15,9	141	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
Напиток из шиповника с клюквом	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	2,0	0,3	10,0	39	0,4	41,9	239,0	7,3	0,4	116,1	114,8	405,9	0,1	399,1	0,053	0,7	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>113</b>	<b>603</b>	<b>0,8</b>	<b>83,8</b>	<b>478,1</b>	<b>14,6</b>	<b>0,8</b>	<b>232,2</b>	<b>229,6</b>	<b>811,8</b>	<b>2,6</b>	<b>798,2</b>	<b>0,109</b>	<b>1,4</b>	<b>0,019</b>	<b>тпк</b>
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	<b>тпк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1699</b>	<b>52,1</b>	<b>71,8</b>	<b>248,2</b>	<b>1846</b>	<b>1,1</b>	<b>116,8</b>	<b>927,8</b>	<b>15,0</b>	<b>1,2</b>	<b>869,5</b>	<b>309,2</b>	<b>1092,5</b>	<b>8,1</b>	<b>1211,5</b>	<b>0,154</b>	<b>1,6</b>	<b>0,029</b>	<b>тпк</b>



5 день, 1 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	тгк
Макаронны отварные	155	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			тгк
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			тгк
Батон поджаренный	50	9,0	7,0	19,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,7</b>	<b>16,0</b>	<b>85,6</b>	<b>622</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>509,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>393,2</b>	<b>47,3</b>	<b>258,4</b>	<b>5,1</b>	<b>551,9</b>	<b>0,045</b>	<b>1,0</b>	<b>0,010</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и куриой	200	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	тгк
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	тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	46,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	13,2	285,8	6,8	0,2	300,2	78,1	437,7	0,1	272,0	0,055	0,3	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>107</b>	<b>736</b>	<b>0,7</b>	<b>26,4</b>	<b>571,5</b>	<b>13,6</b>	<b>0,3</b>	<b>602,4</b>	<b>156,1</b>	<b>875,4</b>	<b>5,1</b>	<b>544,0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,6</b>	<b>0,025</b>	<b>тгк</b>
<b>Полдник</b>																			
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			тгк
Хачапури с сыром	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
Кондитерские изделия в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>365</b>	<b>11,0</b>	<b>24,5</b>	<b>88,0</b>	<b>532</b>	<b>0,01</b>	<b>7,14</b>	<b>163,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	<b>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1748</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>281</b>	<b>1890</b>	<b>1,6</b>	<b>37,9</b>	<b>1244,3</b>	<b>26,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1218,0</b>	<b>240,5</b>	<b>1301,2</b>	<b>10,3</b>	<b>1211,2</b>	<b>0,155</b>	<b>1,8</b>	<b>0,035</b>	<b>тгк</b>



1 день, 2 недели

Приём 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
<b>Завтрак</b>																				
Макароны с сыром	170		2,6	5,3	36,5	271	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Масло сливочное порция	10	0,1	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	ТТК
Фрукт	130		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Батончик к чаю	50	1,7	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	ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	4	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	ТТК
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>		<b>8,9</b>	<b>24,5</b>	<b>87,5</b>	<b>669</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		ТТК
<b>Обед</b>																				
Рассольник легпителектей со сметаной	210		4,0	8,0	13,0	134	0,09	13	10,2	0,01	0,04	45,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,3	0,030	ТТК
Тефтели мясные с соусом	100		8,0	15,0	9,0	202	0,07	3,54	0,1		0,13	219,04	16,97	116,22	1,2	49	0,006	0,10		ТТК
Рис отварной	155		1,3	1,9	15,9	141	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
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		4,5	1,2	20,1	81	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	305,8	94,9	426,4	0,1	276,1	0,015	0,5	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>115</b>	<b>561</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		ТТК
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	130		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Слойка с конфитуром	75		4,8	3,8	34,0	157	0,03	7	12,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>405</b>		<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>306</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>50,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>		<b>45</b>	<b>52</b>	<b>288</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>	ТТК



2 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вг, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Ф, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	160	14,0	11,0	9,0	188	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	ТТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	205	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 подтопленный	25	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>409</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп гороховый с картофелем	200	5,2	4,4	10,8	103	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	59,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	ТТК
Картофель тушеный	150	3,2	4,2	32,8	222	0,16	5,20	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	157,29	0,007	0,40		ТТК
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			ТТК
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	25,7	300,4	12,9	0,6	192,1	80,4	318,8	0,1	447,7	0,054	1,0	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>679</b>	<b>0,7</b>	<b>51,4</b>	<b>600,9</b>	<b>25,9</b>	<b>1,2</b>	<b>384,2</b>	<b>160,8</b>	<b>637,6</b>	<b>2,9</b>	<b>895,3</b>	<b>0,108</b>	<b>2,0</b>	<b>0,053</b>	<b>ТТК</b>
<b>Полдник</b>																			
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	75	4,8	3,8	34,0	175	0,03	7			0,04	25,6	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	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>6,8</b>	<b>11,3</b>	<b>88,0</b>	<b>388</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1658</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>224</b>	<b>1476</b>	<b>0,9</b>	<b>68,9</b>	<b>1615,5</b>	<b>39,3</b>	<b>1,3</b>	<b>1122,9</b>	<b>232,6</b>	<b>1098,4</b>	<b>6,7</b>	<b>1399,7</b>	<b>0,184</b>	<b>2,9</b>	<b>0,073</b>	<b>ТТК</b>



3 день, 2 недели

Приём 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	Ся, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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 порция	10	0,1	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	ТТК
Сыр порционный	20	4,6	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
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
Батон йодированный	60		10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>		<b>28</b>	<b>37</b>	<b>66</b>	<b>643</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>290,3</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>434,0</b>	<b>45,8</b>	<b>127,6</b>	<b>6,7</b>	<b>497,9</b>	<b>0,078</b>	<b>0,3</b>	<b>0,020</b>	<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																				
Борщ со свежей капустой и сметаной	210		4,8	6,3	20,5	157	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Плов со свининой	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	40		2,0	0,3	10,0	39	0,4	5,3	576,2	12,9	0,7	687,8	91,7	380,0	0,1	723,4	0,082	0,6	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>		<b>15</b>	<b>17</b>	<b>130</b>	<b>721</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			<b>ТТК</b>
<b>Полдник</b>																				
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			ТТК
Фрукт	130		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3								0,001			ТТК
Слойка с конфитуром	75		9,0	17,0	22,0	107			263,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>		<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>66,7</b>	<b>298</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>39,9</b>	<b>8,57</b>	<b>60,7</b>	<b>0,59</b>	<b>61,13</b>	<b>0,000</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1828</b>		<b>53</b>	<b>76</b>	<b>253</b>	<b>1661</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>322,0</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>477,4</b>	<b>59,1</b>	<b>210,1</b>	<b>8,3</b>	<b>593,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>ТТК</b>





## 4 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ репертуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Блинок с вешенным фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,13	108,37	1,63	33,88	0,007		тгк	
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тгк	
Битон йодированный	60	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тгк	
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	тгк
Итого за Завтрак	545	27	33	83	523	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	2,1	тгк	
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	210	3,3	4,9	19,5	137	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30	0,007	тгк
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,77	17,3	166,25	0,59	182,47	0,000	0,1	0,002	тгк
Макаронны отварные	155	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			тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	1,1	1,6	300,9	0,4	0,7	317,1	66,9	337,3	0,1	590,0	0,022	0,4	0,030	тгк
Итого за Обед	695	21,9	16,0	119,2	655	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	133,9	674,6	2,5	1180,1	0,044	0,8	0,039	тгк
<b>Полдник</b>																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		13,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			тгк
Булочка с сыром	100	9,0	7,0	12,0	177	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	0,000	0,10		тгк
Кондитерское изделие в индивидуал.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за Полдник	350	11,0	14,5	158,0	386	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		тгк
Итого за день	1733	60	61	361	1561	2,3	20,1	1545,9	19,6	1,6	1130,6	194,5	960,3	7,3	1580,2	0,095	3,1	0,039	тгк



5 день, 2 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Тёплые мясные с соусом красным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	46,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тпк	
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	тпк
Батон поджаренный	60	10,0	8,0	32,0	121	0,02				0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>104</b>	<b>720</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>451,7</b>	<b>10,0</b>	<b>0,4</b>	<b>452,2</b>	<b>40,9</b>	<b>282,0</b>	<b>6,3</b>	<b>376,7</b>	<b>0,006</b>	<b>0,0</b>		тпк
<b>Обед</b>																			
Щ из свежей капусты со сметаной	210	6,0	3,0	16,0	112	0,20	0,01	10,3	0,01	0,50	61,6	27,00	245,00	1,90	341,01	0,010	0,30	0,070	тпк
Гуляш из курицы	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
Рис отварной	155	1,3	1,9	15,9	141	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
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040			тпк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	8,2	41,7	7,6	0,8	134,1	115,1	687,8	0,1	489,5	0,055	1,4	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>83</b>	<b>624</b>	<b>0,9</b>	<b>16,3</b>	<b>83,4</b>	<b>15,1</b>	<b>1,7</b>	<b>265,2</b>	<b>230,1</b>	<b>1375,7</b>	<b>3,9</b>	<b>978,9</b>	<b>0,110</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</b>	тпк
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5		125	0,14		11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
Булочка с маком	100	9,0	17,0	22,0	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,030	тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	<b>0,00</b>	<b>7,14</b>	<b>263,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,01</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	<b>0,030</b>	тпк
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>132</b>	<b>1773</b>	<b>1,1</b>	<b>24,2</b>	<b>798,2</b>	<b>27,4</b>	<b>2,1</b>	<b>944,8</b>	<b>308,1</b>	<b>1825,0</b>	<b>10,4</b>	<b>1471,0</b>	<b>0,116</b>	<b>3,0</b>	<b>0,040</b>	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	556	628	2700	17205	9,1	445,4	5679,7	88,6	11,6	6685,3	1868,2	7645,4	94,4	8701,1	0,621	19,050	0,390	
Среднее значение за период	55,6	62,8	270,0	1720,5	0,9	44,5	568,0	8,9	1,2	668,5	186,8	764,5	9,4	870,1	0,062	1,905	0,039	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Монтельного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лисицкой 2009 г.

