



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ

2023 г.



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Иваново С.В.

"Утверждаю"

19

2023 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 6-11 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 "Лужба" молочная	250	8,5	11,5	50,3	236	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		тгк
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,0	14,2	128	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	тгк
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	85	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 порционный	20	4,8	5,9	0,1	73	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	7,3	0,1	66	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	тгк
Итого за Завтрак	530	17,9	28,8	83,0	588	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	тгк
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	210	4,0	8,0	13,0	132	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тгк
Гуляш из курой	90	8,0	8,9	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	тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	26,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк
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			тгк
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	30,8	184	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			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
Итого за Обед	720	24	25	113	790	0,8	5,1	583,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	932,6	0,0	2,4	0,1	тгк
Полдник																			
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	0,20		тгк
Итого за Полдник	350	12	11	68	328	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,26	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за день	1600	57	63	268	1762	1,6	49,2	845,8	15,6	1,7	987,7	288,9	1212,3	10,7	1365,7	0,1	2,6	0,1	тгк

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	115	5,5	11,0	42,5	265	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тлк	
Фрукт	130	1,9	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	тлк
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			тлк
Батон йодированный	50	8,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тлк
Итого за Завтрак	500	15	16	84	586	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0		тлк
Обед																			
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	тлк
Дюля-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	тлк
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			тлк
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			тлк
Хлеб ржаной	40	2,0	2,1	10,0	39	0,2	18,2	284,0	6,9	0,5	286,9	50,7	264,1	0,1	329,1	0,055	0,3	0,030	тлк
Итого за Обед	705	32	24	113	799	0,5	36,4	568,0	13,7	0,9	573,7	101,3	528,2	4,7	658,2	0,109	0,6	0,022	тлк
Полдник																			
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			тлк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тлк
Слойка сахарная	50	4,8	3,8	34,0	190	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,000	0,10		тлк
Итого за Полдник	395	7	8,8	78,7	381	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	тлк
Итого за день	1699	54	51	251	1725	0,8	78,7	1166,0	26,9	1,3	1276,1	178,6	835,2	9,6	1152,0	0,164	1,2	0,033	тлк



3 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																						
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	120	0,05	0,2	200				0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК	
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				ТТК	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	73	0,00	0	0		0,02		10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000		ТТК	
Батон йодированный	25	4,8	3,8	14,0	85	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	32,0	130			3,2		253,3		6,3		103,24	1,44	6,6	0,06		14,82	0,040		ТТК
Итого за Завтрак	535	24	31	78	546	0,8	3,8	683,7	12,7	0,4	541,5	39,1	243,7	6,6	543,2	0,065	0,0	0,000			ТТК	
Обед																						
Щи 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		ТТК	
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					ТТК	
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				ТТК	
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					ТТК	
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				ТТК	
Хлеб пшеничный	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			ТТК	
Итого за Обед	745	35	30	150	786	0,6	97,5	493,1	25,4	0,5	647,9	224,7	726,0	6,8	1055,3	0,113	1,8	0,031			ТТК	
Полдник																						
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				ТТК	
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			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	2,7	8,6	158,7	270	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	1680	62	70	386	1602	1,5	108,4	1352,4	39,2	1,0	1269,0	297,3	1066,8	13,6	1696,7	0,188	2,0	0,031			ТТК	



4 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетик	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																			
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	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 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		ТТК	
Итого за Завтрак	510	23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми	200	12,0	6,1	9,2	159	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000	ТТК
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	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 шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	142	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	30/30	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	0,055	0,7	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	28	27	113	715	0,8	83,8	478,1	14,6	0,8	232,2	229,6	811,8	2,6	798,2	0,109	1,4	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			
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
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	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	1,1	110,8	927,8	15,0	1,2	868,5	309,2	1092,5	8,1	1211,5	0,154	1,6	0,029	ТТК



5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетик	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																			
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
Макароны 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 йодированный	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
Итого за Завтрак	510	23,7	16,0	85,6	622	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,010	тгк
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	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
Итого за Обед	700	29	19	107	736	0,7	26,4	571,5	13,6	0,3	600,4	156,1	875,4	5,1	544,0	0,109	0,6	0,025	тгк
Полдник																			
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
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за Полдник	365	11,0	24,5	88,0	532	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	тгк
Итого за день	1748	64	60	281	1890	1,6	37,9	1244,3	26,7	0,7	1218,0	240,5	1301,2	10,3	1211,2	0,155	1,8	0,035	тгк



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеница молочная	250	9,9	9,8	19,8	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	тгк
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	тгк
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	тгк
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				тгк
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			тгк
Итого за Завтрак	540	28,2	37,3	75,9	643	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тгк
Обед																			
Рассольник ленинградский со сметаной	210	4,0	8,0	13,0	234	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	тгк
Тефтели мясные с соусом	100	18,0	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		тгк
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	тгк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		258,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тгк
Хлеб пшаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	306,8	94,9	426,4	0,1	276,1	0,015	0,5	0,030	тгк
Итого за Обед	725	24	26	115	761	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		тгк
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	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Слойка с конфитюром	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		тгк
Итого за Полдник	405	12	11	68	306	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		тгк
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	тгк



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	160	14,0	11,0	29,0	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	тгк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
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			тгк
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			тгк
Итого за Завтрак	520	19	20	68	509	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	тгк
Обед																			
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	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тгк
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	тгк
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		тгк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	25,0	59	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	тгк
Итого за Обед	705	23	22	104	728	0,7	51,4	600,9	25,9	1,2	384,2	160,8	637,6	2,9	895,5	0,108	2,0	0,053	тгк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	34,0	175	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк
Кондитерское изделие в инд. упак.	50	2,0	7,5	31,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за Полдник	325	6,8	11,3	88,0	388	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	тгк
Итого за день	1658	49	53	259	1625	0,9	68,9	1615,5	39,3	1,3	1122,9	232,6	1098,4	6,7	1399,7	0,184	2,9	0,073	тгк



3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта		
		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	Na, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Омлет натуральный	130	11,3	12,0	3,5	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	гтк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			гтк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			гтк
Сыр порционный	15	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	гтк
Батон йодированный	55	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			гтк
Итого за Завтрак	545	26	33	84	742	0,1	5,8	733,8	12,7	0,1	362,3	38,6	109,0	5,4	469,3	0,099	0,3	0,010	гтк
Обед																			
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	гтк
Плов со свиной	200	18,4	10,7	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	гтк
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			гтк
Хлеб пшеничный, батон йодированный	40/50	2,0	5,3	10,0	39	0,3	8,2	1019,7	19,0	0,7	616,1	84,5	371,4	0,1	694,8	0,103	0,6	0,030	гтк
Итого за Обед	700	25	23	130	721	0,05	2,3	12,3	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000				гтк
Полдник																			
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			гтк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			гтк
Слойка с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	107			263,3							0,000				гтк
Итого за Полдник	420	9,5	22,0	66,7	298	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	гтк
Итого за день	1828	61	77	281	1761	0,1	8,1	765,5	12,8	0,1	405,7	51,9	191,5	7,0	564,4	0,1	0,4	0,0	гтк



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
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		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	
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		тгк	
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	32.0	130			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	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	210	9.3	14.9	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
Макароны 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	124	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тгк
Хлеб вжаной	50	2.6	0.3	10.0	49	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	705	28.5	26.0	119.2	705	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
Полдник																			
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			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 инд.упак.	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		тгк
Итого за Полдник	350	11.0	14.5	158.0	386	0.22	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	67	74	361	1614	2.3	20.1	1545.9	19.6	1.6	1130.6	194.5	900.3	7.3	1580.2	0.095	3.1	0.039	тгк



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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																			
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		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	
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	тгк
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		тгк	
Итого за Завтрак	535	33	32	104	720	0,2	0,7	451,7	10,0	0,4	452,2	40,9	282,0	6,3	376,7	0,006	0,0		
Обед																			
Щ из свежей капусты со сметаной	210	6,0	5,0	36,0	182	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	тгк
Гуляш из кури	90	18,0	16,0	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	тгк
Рис отварной	155	1,3	1,9	15,9	149	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	тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	50	3,0	0,3	10,0	49	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	тгк
Итого за Обед	705	29	23	103	712	0,9	16,3	83,4	15,1	1,7	268,2	230,1	1375,7	3,9	978,9	0,110	2,8	0,010	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
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	тгк
Итого за Полдник	350	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	
Итого за день	1695	71	73	132	1861	1,1	24,2	798,2	27,4	2,1	944,8	308,1	1825,0	10,4	1471,0	0,116	3,0	0,040	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	582	642	2754	17408	9,0	448,3	5679,7	94,6	11,6	6613,6	1861,0	7626,8	93,1	8672,5	0,621	19,050	0,380
Среднее значение за период	58,2	64,2	275,4	1740,8	0,9	44,8	568,0	9,5	1,2	661,4	186,1	762,7	9,3	867,3	0,062	1,905	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.Лапиной 2004г.

