



Директор ФГБУ "Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции" ВНИИТЭ
 "20.08.2014 г."

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			Завтрак			
Гуляш из свинины с макаронами изделиями отвариными 90/200	290	17,8	31,1	52,2	561	0,84	23,40	5,30	0,007	0,27	94,30	44,10	142,70	1,20	314,80	0,010	0,30	0,040	ТК			
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТК			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК			
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	ТК			
Итого за завтрак	555	23,7	35,4	85,3	756	0,68	37,16	250,88	2,21	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,03	0,29	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК			
Шницель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200	0,03	0,03	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК			
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	103,24	1,44	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТК			
Итого за Обед	800	30	33	92	800	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,1	0,6	0,1	ТК			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02	0,09	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК			
Пирожок с яблоком	75	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК			
Печенье	50	1,2	1,1	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК			
Итого за Полдник	325	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	1680	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,8	0,1	0,8	0,1	ТК			



Директор МОУ СОШ "Согласовано"
 "20.08.2014 г."

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины		Минеральные вещества						№ п/п				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Сr, мг
Гарфтели мясные с соусом красным	335	17,7	22,8	54,5	512	0,16	3,77	202,09	7,3	0,46	301,36	65,97	383,6	1,74	130,35	0,002	0,2	0,015
основан с рисом отварным и овощами																		
консервированными 200г/200г/15	215	0,2	0,0	12,0	48	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Чай с сахаром, лимонком 200г/15г	45	3,4	1,3	23,1	117,9	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	595	21	24	90	678	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,082	0	
Итого за Завтрак																		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	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
Рыбу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	3,2	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром, лимонком 200г/15г	220	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	35	3,3	0,3	21,0	109,0	0,3	19,1	294,3	12,6	0,4	353,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030
Витон йодированный	30	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,5	4,7	619,3	0,095	1,0	0,022
Итого за Обед	815	30	16	138	781	0,6	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,5	4,7	619,3	0,095	1,0	0,022
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001		
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10			
Итого за Полдник	385	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
Итого за день	1795	49	62	293	1885	0,8	61,5	1986,4	51,6	1,5	1147,6	189,2	903,7	6,8	939,0	0,186	1,4	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества						№ п/п					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Сr, мг
Пудинг из творога с джемом и яблоком	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000
Чай с сахаром 200г/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	307,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	307,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Чай с низким содержанием сахара 200г/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,1	4,3	282,6	12,6	0,2	332,5	31,6	199,0	0,1	119,7	0,043	0,0	0,030
Итого за Обед	800	22	16	70	797	0,2	8,6	565,2	25,1	0,3	665,1	63,7	396,0	2,2	239,4	0,086	0,0	0,031
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Печенье	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	
Итого за Полдник	350	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	
Итого за день	1790	61	43	224	1767	0,4	20,0	1541,9	38,4	0,5	1240,6	137,3	790,3	7,1	811,0	0,130	0,9	0,031

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ поощр.			
		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
Завтрак																		
Котлета мясная рубленая с кашей	290	20,3	21,9	54,6	497	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	146,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,602	1,0	0,010
Пшеничной рассыпчатой 90%200	220	0,2	0,0	13,2	63	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Чай с сахаром, лимонном 200х1,5	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Батон подпорожский	560	24	23	96	691	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010
Итого за завтрак																		
Обед																		
Распашник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	10,2	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Жаркое по-домашнему с овощами	270	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		
картофельными свежими 200х20	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,04	0,04	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Чай с низким содержанием сахара 200х1,0	40	4,1	1,8	28,3	144,1	0,2	20,0	263,5	12,6	0,1	287,6	62,6	223,8	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030
Хлеб ржаной	800	20	38	85	757	0,4	40,0	527,0	25,2	0,2	575,1	125,2	447,8	2,4	602,3	0,110	0,4	0,019
Итого за Обед																		
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02	20,0	20,0		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	12,7	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	253,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник	385	14	9	77	491	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,98	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20	
Итого за день	1745	58,7	70,8	257,9	1899,1	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,155	0,6	0,029

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ поощр.			
		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
Завтрак																		
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами натуральными свежими 90х180х25	295	16,7	24,7	81,0	412	0,20	23,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	314,94	0,029	0,30	0,038
Чай с низким содержанием сахара 200х1,0	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030
Итого за завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	508,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,138	0,6	0,010
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	30,99	11,74	32,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000
Гуляш из кури 50х50	100	13,0	10,8	3,6	164	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
Макаронные изделия отварные	80	7,6	5,0	48,2	271	0,2	4,8	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Чай с низким содержанием сахара 200х1,0	210	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	30	3,9	0,6	25,2	120,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030
Итого за Обед	800	31	23	113	765	1,8	8,7	322,1	7,0	1,2	303,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4	0,025
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02	20,0	20,0		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с конфитуром	75	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	
Печенье	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	
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1675	63	60	289	1831	2,4	69,8	957,3	20,5	1,9	879,1	247,9	1138,6	8,4	1427,5	0,192	3,2	0,035

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ раздел.
	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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Плов со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	0,10	1,1	28,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Чай с сахаром 200мл	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон Подованный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	359,7	0,046	0,0	0,010
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	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001
Гречка из пшена	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40	
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	11,5	0,002		
Чай с питким содержанием сахара 200мл	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб пшанной	50	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		
Итого за Обед	810	29	34	89	778	1,1	38,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,066	0,7	0,018
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яблоками	100	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	
Итого за Полдник	410	11	31	62	595	0,11	7,14	273,6	0,24	0,14	228,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000
Итого за день	1770	151	79	219	1993	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	186,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ раздел.
	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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Шницель из свиной с рисом отварным	290	17,7	22,8	54,5	498	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002		
Чай с питким содержанием сахара 200мл	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10		253,3	6,3	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000
Итого за Завтрак	560	21,1	24,1	89,6	664	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10	
Обед																		
Суп с макаронными изделиями в куриной	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
Тертель 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		
Овсяным 70%0	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		
Каша гречневая рассыпчатая	215	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Чай с питким содержанием сахара и лимонном 200мл	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030
Хлеб вжаной	875	2,5	31	82	870	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10	
Итого за Обед	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
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яйцом	75	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	
Печенье	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	
Итого за Полдник	325	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	
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

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ п/п
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Люля-кебаб с макаронными изделиями отварными 90/200	19,3	10,0	60,8	415	0,17	1,2	30,80	0,27	0,17	176,00	37,90	237,80	2,20	297,10	0,003	1,0	0,010	ТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТК
Батон йодированный	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТК
Итого за Завтрак	23	11	97	587	0,2	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	238,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000	
Обед																		
Салатка помидорная со сметаной	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,3	6,18	0,4	37,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК
Жирное по-домашнему с опятами картофельными свежими	10,8	27,3	31,8	416	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
Чай с низким содержанием сахара 200/10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТК
Хлеб ржаной	4,7	1,8	23,4	142,5	0,5	28,7	82,3	25,6	0,8	53,1	107,9	557,8	0,1	843,3	0,095	2,4	0,030	ТК
Итого за Обед	30	44	87	811	0,8	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	0,5	5,0	12,7	88	0,02	25,6	14	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				ТК
Яблоко	9,0	17,0	27,0	61	0,02	253,3	14	0,02	20,8	14	14	0,0	40	0,001				ТК
Пирожок с конфитуром	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,09	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТК
Итого за Полдник	17,35	63	78	239	1,0	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,222	5,0	0,073	
3 день, 2 недели																		
Завтрак																		
Пудинг из творога с джемом и яблоком 140/25/110	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	372,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,74	189,67	0,002	0,70	0,000	ТК
Чай с сахаром 200/15	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТК
Батон йодированный	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТК
Итого за Завтрак	27	16	86	561	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	
Обед																		
Суп картофельный с горохом	6,3	5,9	20,2	166	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
Котлета рыбная	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	ТК	
Пюре картофельное	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТК
Хлеб ржаной	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	267,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТК
Итого за Обед	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000				
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6	16,8	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	40	0,020	0,10	0,003	ТК
Пирожок с яблоками	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	0,020	ТК
Печенье	12	1,1	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	0,020	ТК
Итого за Полдник	17,10	60	291	1745	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	560,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическое значение		Витамины		Минеральные вещества											
Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кВт, кДж	Вт, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Иод, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	
290	18,5	34,1	52,8	590	0,25	23,20	21,50	0,08	0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	0,040	
Завтрак																			
Гуляш из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90х200																			
Чай с сахаром 200х15	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				
Оладьи	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02	225,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				
Батон гидроовальный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				
Итого за завтрак	24	39	105	866	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1			
Обед																			
Сок из свежей капусты с картофелем	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031		
Плов со свиной	8,4	19,7	27,4	300	0,10	29,30	1,1	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013		
Чай с мякнем сорджаннем сахара 200х10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	133,1	37,8	0,5	869,6	155,3	463,2	0,1	1186,9	0,104	2,5	0,030		
Пирог творожный	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10			
Итого за обед	800	58,2	26,7	76,9	0,61	75,1	1518,5	50,4	0,7	1247,5	192,5	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,0	0,074		
Подливки																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				
Яблоко	1,0	0,5	12,7	61	0,02	253,3	253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001				
Пирожок с мясом	7,5	4,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10			
Итого за Подливки	385	5,3	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20			
Итого за день	1740	88	74	238	2019	0,9	114,5	75,5	1,1	1695,6	283,0	1013,4	15,1	2226,8	0,207	5,3	0,074		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическое значение		Витамины		Минеральные вещества												
Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кВт, кДж	Вт, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Иод, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг		
290	17,6	17,0	55,2	452	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002					
Завтрак																				
Коплетка мясная рубленая с рисом отварным 90х200																				
Чай с мякнем сорджаннем сахара 200х10	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					
Батон гидроовальный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за завтрак	550	21	18	90	0,2	6,8	681,0	19,9	0,5	516,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,0				
Обед																				
Свекольник	8,0	4,0	21,0	152	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			
Гуляш из курицы	13,0	10,8	3,6	164	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			
Макаронные изделия отварные	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002					
Чай с мякнем сорджаннем сахара 200х10	0,0	0,0	12,0	48	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030			
Итого за обед	810	31	21	106	763	2,0	40,9	25,6	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010			
Подливки																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					
Пирожок с конфитуром	7,5	9,0	17,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10				
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20				
Итого за Подливки	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20				
Итого за день	1695	66	51	132	1878	2,3	54,7	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,0	0,010			

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		А, мкг	В1, мг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-
		Белки, г	Жир, г				Са, мг	Мg, мг						P, мг							
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными специями 200\30	230	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,96	168,09	0,96	93,62	0,008					ТТК
Чай с сахаром 200\15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8		1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	6,8	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					ТТК
Итого за Завтрак	595	14,5	33,5	80,1	643	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056					0,8
Обед																					
Рассольник легионградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,08	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	48,2	1,3	192,7	0,007	0,007	0,2	0,030		ТТК
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	99,23	1,37	7,29	0,008	0,40				ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	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 мякью содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	91,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030			ТТК
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0	0,060			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,08	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10				ТТК
Итого за Полдник	410	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019			
Итого за день	1805	53	71	274	1779	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0	0,079			

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	762,0	784,3	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	0,357				
Среднее значение за период	63,5	65,4	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	785,8	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. Морозова М.П., Тугельца В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинкой 2004г.