



20 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		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																			
Гуляш из свинины	100	11.3	29.0	4.5	322	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
Макароны отварные со сл.маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК
Сыр порционный	15	3.5	4.5	0.0	54	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	ТТК
Чай с сахаром, лимоном	222	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Батончик к чаю	30	3.0	1.2	20.6	104.8	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
Итого за Завтрак	567	25.6	39.7	88.5	815	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	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	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	ТТК
Люля-кебаб куриный	90	19.8	13.5	18.9	274	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.6	6.1	66.6	277	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК
Чай с сахаром, лимоном	222	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	45	2.9	0.5	18.9	90.0	0.3	1.6	221.3	0.1	0.5	307.9	32.8	253.1	0.1	217.6	0.009	0.3	0.030	ТТК
Итого за Обед	817	35	29	116	860	0.5	6.3	695.9	6.5	1.0	719.1	67.0	512.8	3.9	450.0	0.1	0.6	0.1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
Хачапури с сыром	80	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	330	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	1714	57	63	268	1764	1.3	50.5	1072.1	8.8	1.9	1225.3	225.8	1049.9	8.0	783.0	0.1	0.8	0.1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергия, кДж	Витамины					Минеральные вещества								№
		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																			
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк
Рис отварной с маслом сл.	180	4,1	5,4	43,4	242	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
Квкврвза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	580	12	12	35	812	0,2	10,2	959,9	26,2	0,5	635,8	82,9	424,8	7,5	440,0	0,104	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом и курой	260	12,3	5,9	20,2	184	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
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	280	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,5	26,1	1001,1	32,5	0,9	686,2	122,6	585,0	0,1	614,8	0,111	0,7	0,030	тгк
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	тгк
Итого за Обед	810	28	18	129	788	1,0	64,3	1590,1	57,6	1,8	993,3	205,0	918,6	2,0	994,1	0,205	1,7	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			тгк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Пирожок с яйцом	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
Итого за Полдник	410	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	1800	47	52	218	2025	1,3	87,6	2613,1	84,0	2,4	1847,7	319,8	1502,7	9,6	1593,8	0,320	2,1	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ пачек.
		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																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	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	тгк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Батон йодированный	30	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	550	26	16	79	524	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	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тгк
Плов со свиной	250	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	тгк
Кукурдза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Чай с сахаром	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			тгк
Хлеб ржаной	30	2,9	0,5	18,9	90,0	0,2	2,5	55,2	6,3	0,5	264,3	50,1	259,0	0,1	238,3	0,024	0,3	0,030	тгк
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,2	5,7	308,5	12,6	0,5	367,5	51,6	265,6	0,1	253,1	0,064	0,3	0,030	тгк
Итого за Обед	810	20	18	101	903	0,6	13,8	672,2	31,4	1,6	999,4	153,3	790,2	6,1	744,5	0,152	0,9	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			тгк
Хачапури с сыром	80	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		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	330	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	1690	58	45	248	1835	0,9	25,1	1648,8	44,6	1,8	1574,9	226,9	1182,5	11,0	1316,0	0,196	1,8	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6.5	4.6	43.5	241	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК	
Чай с сахаром, лимоном	222	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК	
Блинчик с начинкой	70	1.4	1.9	28.7	130.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Батон йодированный	40	2.6	1.0	18.0	91.7	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Итого за Завтрак	602	22	13	118	670	0.16	13.96	237.76	0.26	0.29	386.68	50.84	198.08	5.17	241.87	0.046	0.02	0.010		
Обед																				
Рассольник ленинградский с курой	260	5.3	9.6	15.3	156	0.09	15	10.2	0.01	0.04	46.8	20.2	49.2	1.3	192.7	0.007	0.2	0.030	ТТК	
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	285	10.8	27.3	31.8	416	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			ТТК	
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			ТТК	
Хлеб ржаной	55	3.9	0.6	25.2	120.0	0.2	20.1	245.8	6.3	0.1	192.9	66.9	223.9	0.1	343.2	0.055	0.2	0.030	ТТК	
Итого за Обед	800	20	38	95	782	0.4	40.2	491.6	12.6	0.2	385.7	133.7	447.8	2.5	686.5	0.110	0.4	0.019		
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	
Пирожок с яйцом	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		ТТК	
Итого за Полдник	400	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			
Итого за день	1802	56.4	59.0	290.2	1903.5	0.7	67.2	941.3	13.0	0.6	1022.1	213.3	728.6	7.9	1099.8	0.157	0.6	0.029		

5 день, 1 недели

5 день, 1 неделя																				
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная	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	
Пюре картофельное с овощами	235	4.0	6.0	26.5	178	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	ТТК	
натуральными консервированными	222	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК	
Чай с сахаром, лимоном	55	3.8	1.5	25.7	131.0	0.2	27.1	255.0	6.7	0.3	260.0	53.2	208.3	0.1	329.8	0.059	0.3	0.030	ТТК	
Батон йодированный	40	2.6	1.0	18.0	91.7	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Итого за Завтрак	602	20.6	26.2	121.9	606	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	106.5	416.6	3.8	659.5	0.137	0.6	0.010		
Обед																				
Шн из свежей капусты с картофелем и	260	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	ТТК	
Гуляш из кури	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	ТТК	
Макароны отварные со сл.маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК	
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			ТТК	
Хлеб ржаной	35	2.9	0.5	18.9	90.0	0.5	68.9	540.1	13.7	0.8	573.8	160.7	690.7	0.1	875.9	0.147	1.9	0.030	ТТК	
Батон йодированный	20	2.3	0.9	15.4	78.6	1.4	70.3	830.5	14.0	1.1	656.6	205.8	967.8	0.1	1122.8	0.153	2.8	0.030	ТТК	
Итого за Обед	830	35	21	113	824	2.8	154.1	1661.8	28.0	2.1	1337.8	435.4	2016.6	4.4	2357.2	0.312	6.0	0.025		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК	
Хачапури с сыром	80	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	330	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	1762	67	59	303	1838	3.3	215.3	2297.0	41.6	2.8	1913.2	575.7	2524.1	9.4	3143.8	0.449	6.8	0.035		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ переп-
		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																					
Плов со свиной	220	7,8	9,0	20,1	423	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тгк		
Кукуруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк		
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тгк		
Батон йодированный	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			тгк		
Итого за Завтрак	610	13	16	79	728	0,2	4,3	787,1	18,9	0,2	474,5	55,8	241,0	7,8	439,7	0,066	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	тгк		
Гуляш из печени	100	7,7	10,0	23,0	206	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тгк		
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	115	0,002			тгк		
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			тгк		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тгк		
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,9	29,5	278,6	6,5	0,2	114,5	61,3	201,2	0,1	225,1	0,060	0,4	0,030	тгк		
Итого за Обед	820	25	31	129	876	2,1	68,2	567,5	13,0	0,5	290,5	169,6	647,4	4,7	591,1	0,125	1,1	0,018			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк		
Пирожок с яйцом	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		
Итого за Полдник	400	11,1	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000			
Итого за день	1830	148	78	271	2199	2,3	79,7	1578,2	32,0	0,9	989,4	262,5	1055,7	18,6	1146,2	0,192	1,1	0,028			

1 день, 2 недели

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ переп.
		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																					
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тгк		
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	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		
Кукуруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк		
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	215	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			тгк		
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	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		
Итого за Завтрак	585	20,2	36,5	94,1	813	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 и курой	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	тгк		
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	284	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк		
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк		
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			тгк		
Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030	тгк		
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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		
Итого за Обед	805	26	32	111	904	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк		
Хачапури с сыром	80	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		тгк		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк		
Итого за Полдник	330	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	1830	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

2 день. 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ переп.
		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																					
Курица в кисло-сладком соусе	100	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 со сл.маслом	180	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				тгк	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000				тгк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				тгк	
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				тгк	
Итого за Завтрак	595	22	12	115	658	0,9	1,2	738,3	12,9	0,2	407,6	57,7	283,2	8,6	804,3	0,007	1,0	0,030			
Обед																					
Солянка по-домашнему со сметаной и курой	260	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023		тгк	
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	285	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		тгк	
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040				тгк	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,2	18,3	1013,4	25,6	0,8	578,2	124,9	590,0	0,1	1322,8	0,019	2,4	0,030		тгк	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	1,2	21,6	1023,4	19,3	0,8	472,8	122,6	582,6	0,1	1139,8	0,057	2,4	0,030		тгк	
Итого за Обед	825	30	44	100	836	2,6	60,2	2321,9	51,4	2,2	1116,2	312,3	1472,0	2,6	2798,1	0,127	6,2	0,083			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				тгк	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				тгк	
Пирожок с яйцом	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	
Итого за Полдник	400	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			
Итого за день	1820	62	78	269	1920	3,5	74,6	3223,5	64,5	2,5	1742,4	402,0	1914,4	11,4	3662,1	0,166	7,4	0,103			

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№
		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																						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	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	тгк			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк			
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк			
Батон йодированный	30	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк			
Итого за Завтрак	550	26	16	79	524	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	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	тгк			
Котлета рыбная	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	тгк			
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тгк			
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			тгк			
Хлеб ржаной	45	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,1	257,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,075	0,8	0,030	тгк			
Итого за Обед	815	28	33	148	815	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000						
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк			
Хачапури с сыром	80	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		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	330	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	1695	66	60	295	1748	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества									
		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																				
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	289	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	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк	
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	215	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			тк	
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк	
Батон йодированный	40	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк	
Итого за Завтрак	555	22	35	127	829	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																				
Шн из свежей капусты с картофелем	280	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	
Плов со свинойной	250	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	
Кукруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк	
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк	
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,5	41,1	1233,0	37,8	0,5	894,3	139,8	486,6	0,1	1432,1	0,086	2,5	0,030		
Батон йодированный	25	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	17,9	309,1	12,6	0,2	371,1	63,6	294,0	0,1	271,3	0,069	0,4	0,030		
Итого за Обед	800	24,5	16,7	97,3	944	0,7	76,8	1851,1	62,9	0,9	1636,6	267,0	1074,6	6,3	1974,7	0,224	3,3	0,104		
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	
Пирожок с яйцом	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		тк	
Итого за Полдник	400	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			
Итого за день	1755	56	74	279	2199	1,0	116,2	2789,0	88,0	1,3	2084,7	357,4	1328,5	15,1	2741,8	0,277	5,6	0,104		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергет. калории	Витамины					Минеральные вещества									
		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																					
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тк		
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	тк		
Кукуруза	10	0.7	0.2	8.3	63	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тк		
Чай с сахаром	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			тк		
Батон йодированный	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			тк		
Оладьи	35	2.1	3.4	14.5	97.0	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк		
Итого за Завтрак	595	24	22	116	791	0.2	7.0	932.2	26.2	0.5	646.6	89.4	432.2	10.2	665.2	0.066	0.2				
Обед																					
Свекольник с курицей	260	7.2	3.6	9.2	135	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		
Гуляш из курицы	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	тк		
Макароны отварные со сл.маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			тк		
Чай с сахаром, лимоном	220	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тк		
Хлеб ржаной	35	4.1	1.6	28.3	144.1	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	тк		
Итого за Обед	815	32	21	104	777	2.0	40.9	615.2	25.6	1.3	419.8	143.0	732.0	3.0	816.7	0.104	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			тк		
Хачапури с сыром	80	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	330	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	1695	68	54	132	1976	2.3	54.9	1672.7	51.9	1.9	1121.8	266.2	1255.0	14.4	1609.0	0.170	3.2	0.010			

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	295	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	тпк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон йодированный	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	1,2	29,3	0,3	0,2	29,2	30,5	193,1	0,1	104,7	0,004	0,9	0,030	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
Итого за Завтрак	680	15,3	33,8	85,4	671	0,3	5,5	565,2	6,8	0,4	175,7	70,4	406,8	1,9	264,3	0,049	0,8		
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой	260	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тпк
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	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тпк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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			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	50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,6	46,5	875,6	13,3	0,6	307,7	142,7	628,7	0,1	505,3	0,066	1,4	0,030	тпк
Итого за Обед	810	33,0	34,4	138,3	856	1,0	90,8	1168,3	19,8	0,8	434,1	212,8	843,2	4,0	763,2	0,122	2,0	0,060	
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
Пирожок с яйцом	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		тпк
Итого за Полдник	400	9,5	22,0	54,7	426	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019	
Итого за день	1890	58	90	278	1953	1,4	103,4	2196,6	28,9	1,3	834,2	313,3	1417,4	6,0	1132,9	0,221	3,0	0,079	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	776,6	3232	22886		13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9169,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397
Среднее значение за период	63,5	64,7	269,3	1907,2		1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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