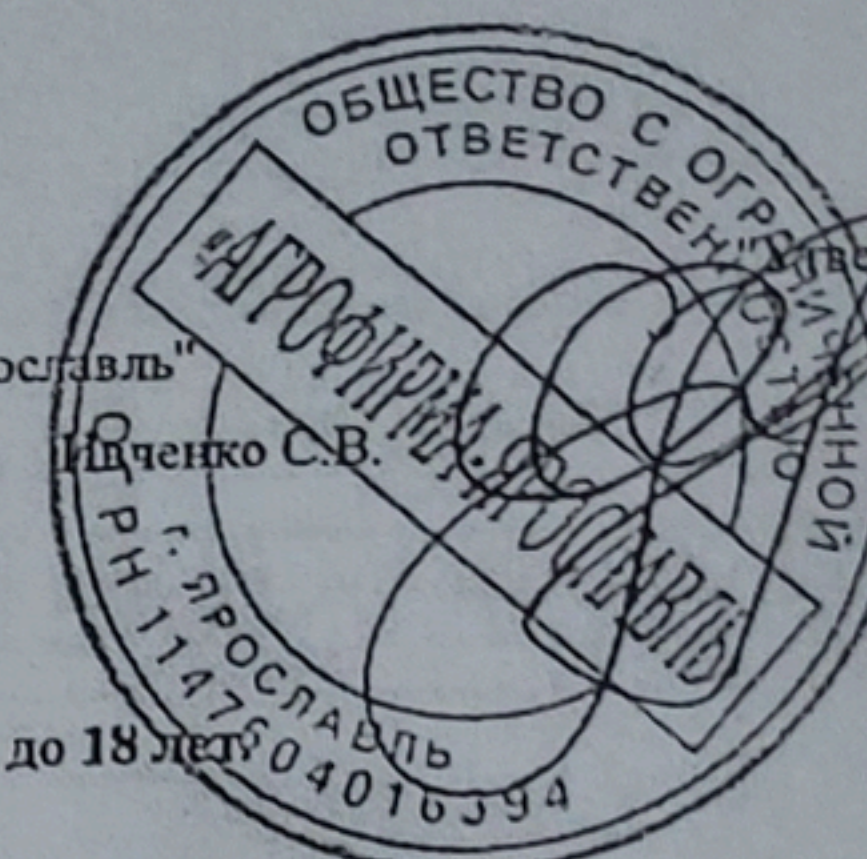




Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
"16" 08 2023



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

1 день, 1 недели

1 день, 1 недели																			Se, мг	Дл рецеп-туры
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		
Завтрак																				ТТК
Капша "Дружба" молочная	270		12,6	11,2	36,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,1	0,000	ТТК
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	0,0	0,000	ТТК
Батончик к чаю	50		1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,0	0,00	0,03	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0,0	0,000	ТТК
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	0,0		ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	17		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	0,2	0,010	ТТК
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	0,0	0,000	ТТК
Итого за Завтрак	567		25,0	40,5	113,2	863	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,0		
Обед																				ТТК
Суп с макаронными изделиями и куриой	250		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	0,3	0,030	ТТК
Гуляш из кури	90		8,0	15,0	9,0	122	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,0	0,000	ТТК
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	185		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
Батон поджаренный	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
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
Хлеб ржаной	50		2,3	0,5	11,0	42	0,4	2,5	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	465,3	0,015	1	0,030	ТТК
Итого за Обед	800		26	34	237	744	0,8	5,1	583,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	932,6	0,0	2	0,1	ТТК
Полдник																				ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
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	0,1		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	0,2		ТТК
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	0,2		ТТК
Итого за день	1717		57	63	268	1764	1,6	49,2	845,8	15,6	1,7	987,7	288,9	1212,3	10,7	1365,7	0,1	2	0,1	ТТК

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич.	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																			
Оладьи со сгущенным молоком	165	15,0	16,0	5,0	188	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	тк	
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		тк	
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк	
Итого за Завтрак	550	18	19	95	678	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0	тк	
Обед																			
Свекольник со сметаной	260	8,1	4,2	10,3	145	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	тк
Люля-кебаб из мяса кури	90	19,8	13,3	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	тк
Рагу из овощей	180	3,9	5,6	49,6	255	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тк	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тк	
Пирог творожный	50	8,0	8,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10	тк	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,3	31,2	284,0	6,9	0,5	307,7	62,4	278,4	0,1	390,5	0,055	0,4	0,030	тк
Итого за Обед	845	42	32	154	1002	0,6	62,4	568,0	13,7	1,0	615,3	124,7	556,8	7,6	781,0	0,109	0,8	0,022	тк
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		тк	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тк	
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	тк	
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	тк
Итого за день	1699	54	51	251	1725	0,9	104,7	1166,0	26,9	1,3	1317,7	202,0	863,8	12,5	1274,8	0,164	1,4	0,033	тк

3 день, 1 недели

3 день, 1 неделя																					№ рецеп-туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			
Завтрак																					
Шницель свиной	90	13.0	18.0	5.7	231	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001				тгк	
Макароны отварные	185	4.1	6.0	27.5	151	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002				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	
Батон йодированный	50	9.6	7.6	28.0	210	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	560	31	39	97	856	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		тгк	
Обед																					
Ши из свежей капусты со сметаной	260	8.1	4.2	12.3	156	0.01	13.56	0.86		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031		тгк	
Жаркое по-домашнему говяжьей туш.	250	17.1	21.3	40.2	325	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008				тгк	
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			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	
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	
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		тгк	
Итого за Обед	845	36	31	155	811	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		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	
Пирожок с конфитюром	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			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	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		тгк	
Итого за день	1660	70	79	411	1937	1.5	108.4	1352.4	38.2	1.0	1269.0	297.3	1066.8	13.6	1696.7	0.188	2.0	0.031		тгк	

4 день, 1 недели

4 день, 1 неделя																				№ рецепта
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	15.2	19.2	59.4	263	0.07	0.86	37.76	0.26	0.23	153.69	24.18	148.34	0.85	113.45	0.001	0.10		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	
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	50	9.6	7.6	28.0	210	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тгк	
Итого за Завтрак	565	23	23	82	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	тгк	
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми	250	13.2	7.4	9.8	182	0.13	11.85	0.84		0.05	25.88	21.9	79.58	0.55	135.23	0.006	0.20	0.000	тгк	
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	тгк	
Рис отварной	185	2.5	2.9	17.3	156	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 шиповника с изюмом	200	0.0	0.0	22.9	190	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			тгк	
Хлеб ржаной батон йодированный	40/50	2.0	0.3	10.0	59	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	тгк	
Итого за Обед	805	30	29	115	821	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	тгк	
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				
Фрукт	130	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тгк	
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	тгк	
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		тгк	
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	тгк	

5 день, 1 недели

5 день, 1 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																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11.7	5.0	12.6	144	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	126.00	27.00	171.20	1.70	182.10	0.001	1.0	0.010	тк
Макароны отварные	185	4.1	6.0	27.5	151	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			тк
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			тк
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	тк
Батон йодированный	50	9.6	7.6	28.0	210	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Итого за Завтрак	550	25.5	27.6	100.1	736	0.9	4.5	572.8	13.1	0.3	577.0	59.6	289.4	5.6	610.3	0.065	1.0	0.010	тк
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250	0.3	4.3	12.9	149	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	тк
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	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
Помидор свежий	20	0.2	0.1	6.2	5	0.18	30	20.06	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.50		тк
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			тк
Хлеб ржаной	60	4.5	1.2	20.1	81	0.6	40.0	308.8	0.6	0.3	242.5	116.5	542.3	0.1	330.2	0.016	0.8	0.030	тк
Батон йодированный	25	4.8	3.8	34.0	105	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Итого за Обед	830	31	27	224	885	1.2	80.0	843.2	7.5	0.6	599.0	240.9	1098.5	10.4	900.5	0.033	1.6	0.025	тк
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			тк
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		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	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	тк
Итого за день	1748	67	79	412	2152	2.1	91.6	1579.1	20.8	1.0	1400.5	337.6	1555.2	16.2	1626.1	0.099	2.8	0.035	тк

6 день, 1 недели

6 день. 1 недели																				№ рецеп- туры	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	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 куриная	100	19	7,5	18	178	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		0,010	тк		
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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		
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	тк		
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	19,4	89		0,1			0,01	105,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,008			тк		
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк		
Итого за Завтрак	565	23,2	25,7	107,9	623	0,3	3,8	311,8	13,9	0,3	463,3	89,7	357,3	5,5	331,7	0,032	0,2	0,010	тк		
Обед																					
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	194	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000	тк		
Пюре картофельное	180	8,0	15,0	28,0	270	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк		
Гуляш из печени	90	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		тк		
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			тк		
Хлеб ржаной, батон йодированный	30/40	2,0	0,3	39,0	89	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тк		
Итого за Обед	800	38	42	217	823	0,5	45,9	65,0	6,8	0,8	233,6	114,1	516,0	6,7	336,5	0,048	0,7	0,018	тк		
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			тк		
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	тк		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	123,6	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,000	тк		
Итого за Полдник	300	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	тк		
Итого за день	1748	62	59	298	2040	0,9	56,9	600,4	21,0	1,2	921,3	240,8	1040,6	18,3	783,6	0,081	0,9	0,028	тк		

1 день, 2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная	270	10.3	11.2	15.6	211	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		
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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		
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	50	9.6	7.6	28.0	210	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тгк		
Итого за Завтрак	567	30.2	45.8	101.7	901	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	260	5.3	9.6	15.3	198	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	120	18.6	16.3	10.2	218	0.07	3.54	0.1		0.13	219.04	16.97	116.22	1.2	49	0.006	0.10		тгк		
Рис отварной	185	2.5	2.9	17.3	176	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		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тгк		
Хлеб пшаной	40	2.0	0.3	10.0	59	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	805	27	29	120	835	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	0.0	0.0	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	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	тгк		

2 день, 2 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																					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	195	16,0	12,0	27,0	203	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	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк		
Итого за Завтрак	580	26	25	80	629	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	250	6,3	6,8	12,5	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		
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	180	6,3	8,2	45,6	256	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	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк		
Хлеб ржаной	70	4,5	1,2	20,1	81	0,5	30,1	1151,8	26,1	0,7	712,2	120,2	620,3	0,1	892,2	0,098	1,7	0,030	тгк		
Итого за Обед	805	30	29	113	836	0,8	55,8	1452,2	39,0	1,3	904,3	200,6	939,1	2,9	1340,0	0,152	2,7	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	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	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	63	65	281	1853	1,0	73,3	2466,9	52,4	1,4	1643,0	272,4	1399,9	6,7	1844,2	0,229	3,6	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Омлет натуральный	140	12,2	12,9	3,8	180	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	т.т.к.		
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			т.т.к.		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.		
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	т.т.к.		
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			т.т.к.		
Итого за Завтрак	555	27	34	84	755	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	т.т.к.		
Обед																					
Борщ со свежей капустой и сметаной	255	6,1	8,3	29,6	189	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	т.т.к.		
Плов со свиной	200	8,4	19,7	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	т.т.к.		
Пирог творожный	50	22,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		т.т.к.		
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		т.т.к.		
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			т.т.к.		
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	2,3	0,5	10,9	42	0,5	51,2	1039,8	19,1	0,8	678,9	132,3	479,5	0,1	802,0	0,104	1,2	0,030	т.т.к.		
Итого за Обед	815	39	32	178	918	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			т.т.к.		
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			т.т.к.		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.		
Слойка с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	107			263,3								0,000			т.т.к.		
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	т.т.к.		
Итого за день	1828	76	88	329	1971	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	т.т.к.		

4 день. 2 недели

ТТК

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				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	
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		ТТК	
Батон йодированный	55	9,6	7,6	28,0	210	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	550	27	42	79	713	0,1	4,1	795,3	12,8	0,2	630,5	44,1	173,9	5,1	387,0	0,070	2,1			ТТК	
Обед																					
Солянка по-домашнему со сметаной	255	14,3	15,2	20,3	198	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30	0,007			
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		ТТК	
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000				ТТК	
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	2,1	0,4	10,8	42	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		ТТК	
Итого за Обед	820	33,1	26,5	120,8	832	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		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	
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			ТТК	
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	14,0	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	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			ТТК	
Итого за день	1733	71	83	358	1931	2,3	20,3	1609,0	19,8	1,7	1314,3	206,7	931,2	7,8	1638,6	0,115	3,1	0,039		ТТК	

5 день, 2 недели

ТТК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергия, кДж	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																					
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			тк		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	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		
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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		
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк		
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			тк		
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк		
Итого за Завтрак	607	36	45	170	1096	0,3	10,6	711,9	12,8	0,5	669,9	73,1	328,4	7,3	656,3	0,084	0,2		тк		
Обед																					
Щ из свежей капусты со сметаной	260	8,0	4,1	18,0	165	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	тк		
Гуляш из кури	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	тк		
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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		
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			тк		
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк		
Хлеб пшаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,5	8,2	267,3	13,9	0,9	248,1	123,1	701,8	0,1	729,5	0,057	1,4	0,030	тк		
Итого за Обед	820	28	27	130	840	0,9	16,3	534,6	27,7	1,7	496,2	246,1	1403,7	6,7	1458,9	0,114	2,8	0,010	тк		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк		
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		
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	тк		
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	тк		
Итого за день	1695	74	89	132	2365	1,2	34,1	1509,5	42,8	2,2	1390,6	356,3	1899,4	14,2	2230,6	0,198	3,2	0,040	тк		

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры
Завтрак																			
Бризоль куриная	90	13.6	9.2	8.3	254	0.04	0.72	0.01		0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	113.88	0.002	0.2		тгк
Макароны отварные	185	4.1	6.0	27.5	151	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			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
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	9.6	7.6	28.0	210	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тгк
Итого за Завтрак	550	27.4	31.8	95.8	846	0.8	4.3	546.8	12.9	0.3	666.5	47.0	226.5	5.6	542.0	0.066	0.8		тгк
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	260	11.8	9.6	16.9	194	0.20	19.29	10.3	0.01	0.50	61.6	47.00	245.00	1.90	141.01	0.009	0.30	0.000	тгк
Капуста тушеная с курой	250	12.0	13.0	30.0	318	0.05	2.38	1.62	2.12	0.05	20.71	10.33	57.96	0.89	224.26	0.005	0.10	0.010	тгк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.2	0.6	77.0	184	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тгк
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	4.5	1.2	20.1	121	1.1	25.9	815.0	15.0	0.8	752.4	108.2	546.9	0.1	934.5	0.080	1.2	0.030	тгк
Итого за Обед	800	28.5	24.4	144.0	818	1.4	47.6	1083.3	17.2	1.4	838.3	169.3	867.2	3.7	1327.0	0.093	1.6	0.040	
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			тгк
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	тгк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.5	20.0	190	0.06	0.14	123.6	0.24	0.08	183.79	12.26	130.95	0.57	58.33	0.000	0.10	0.000	тгк
Итого за Полдник	300	11.0	24.5	62.0	555	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	тгк
Итого за день	1695	67	81	302	2218	2.3	59.0	2093.2	32.3	1.8	1729.1	246.4	1261.1	9.4	1974.3	0.209	2.6	0.059	тгк

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	778	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	0,397	
Среднее значение за период	63,5	64,8	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. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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