



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								№ рецеп-туры
		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 "Дружба" молочная	200	8.6	8.6	28.9	266	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тпк
Сыр поппонный	20	4.6	6.0	0.0	72	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	тпк
Кофейный напиток с молоком	200	4.0	4.0	20.0	132	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	тпк
Батончик к чаю	50	3.8	1.5	25.7	131.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040			тпк
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	тпк
Итого за Завтрак	580	21.5	25.1	87.3	662	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 курдой	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	тпк
Шницель из свинины	90	19.8	13.5	18.9	274	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тпк
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			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	55	3.6	0.6	23.1	110.0	0.8	38.7	451.2	2.2	1.3	735.8	146.7	638.9	0.1	422.5	0.048	0.3	0.030	тпк
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	тпк
Итого за Обед	825	37	29	123	959	1.2	43.6	908.1	2.3	1.8	1063.4	186.9	942.8	3.9	762.8	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			тпк
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		тпк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		тпк
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	1735	57	63	268	1764	2.0	87.7	1284.2	4.6	2.7	1569.6	345.8	1479.9	8.1	1095.9	0.2	0.9	0.1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	
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			тк
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	тк
Квас	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 низк.сод.сахара	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			тк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			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	560	12	12	35	763	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	270	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	тк
Рагу из овощей со свиной	250	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			тк
Чай с низк.сод.сахара	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			тк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	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	тк
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	тк
Итого за Обед	800	29	18	128	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			тк
Фрукт	110	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	410	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1770	48	52	217	1977	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								№ 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																			
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	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	555	26	16	76	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	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	290	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	тк
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	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	45	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	2,5	29,6	6,3	0,5	250,3	42,1	245,0	0,1	198,3	0,004	0,3	0,030	тк
Итого за Обед	805	18	17	80	773	0,4	8,1	312,5	18,8	1,0	603,8	85,7	496,6	3,3	411,4	0,048	0,6	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			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	1690	55	44	224	1690	0,6	19,5	1289,1	32,1	1,2	1179,4	159,3	888,9	8,1	982,9	0,092	1,5	0,031	

4 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	тнк	
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			тнк	
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			тнк	
Блиничек 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			тнк	
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			тнк	
Итого за Завтрак	585	22	12	115	655	0.16	13.95	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 и	270	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	тнк	
Жаркое по-домашнему с овощами	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			тнк	
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			тнк	
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	тнк	
Итого за Обед	825	20	38	87	753	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			тнк	
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тнк	
Пирожок с яйцом	100	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.85	61.4	0.002	0.10		тнк	
Итого за Полдник	400	14	9	77	451	0.15	13	211.95	0.11	0.09	249.68	28.73	82.7	0.32	171.47	0.001	0.20			
Итого за день	1810	56,3	58,9	279,5	1859,4	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 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																			
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	тнк
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	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	тнк
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			тнк
Батон йодированный	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	0.069	0.3	0.030	тнк
Итого за Завтрак	602	20.6	26.2	121.9	606	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	105.5	416.6	3.8	659.5	0.137	0.6	0.010	
Обед																			
Щи 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	тнк
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	тнк
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			тнк
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			тнк
Хлеб ржаной	50	3.4	1.3	23.1	117.9	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	тнк
Итого за Обед	825	33	21	102	774	1.4	83.8	831.3	14.0	1.1	681.2	229.6	1048.8	4.3	1234.4	0.159	3.2	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			тнк
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		тнк
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		тнк
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	1757	65	59	292	1788	1.9	145.0	1466.6	27.5	1.8	1256.6	369.9	1556.2	9.4	2021.0	0.296	4.0	0.035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																				
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	тпк	
Кукуруза	10	0,5	0,1	5,3	42	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			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	
Чай с низк. сол. сахара	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			тпк	
Батон йодированный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк	
Итого за Завтрак	600	12	15	71	685	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	тпк	
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		тпк	
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			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	60	3,9	0,6	25,2	120,0	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тпк	
Итого за Обед	810	23	31	118	817	1,1	38,8	288,9	6,5	0,3	176,1	108,3	446,2	4,6	366,1	0,066	0,7	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			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	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	1810	146	77	251	2097	1,4	50,2	1299,6	25,6	0,6	875,0	201,2	854,5	18,5	921,1	0,133	0,7	0,028		
1 день, 2 недели																				

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тпк	
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	тпк	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк	
Батончик к чаю	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			тпк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тпк	
Итого за Завтрак	620	20,8	23,5	65,7	520	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	тпк	
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			тпк	
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			тпк	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тпк	
Хлеб ржаной	50	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	тпк	
Итого за Обед	800	26	32	120	895	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			тпк	
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		тпк	
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк	
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	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

2 день. 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	10,5	4,5	11,3	130	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	т.т.к.	
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	65,6	0,5	115	0,002			т.т.к.	
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,04		255,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			т.т.к.	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.	
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			т.т.к.	
Итого за Завтрак	585	21	12	111	633	0,9	1,2	738,3	12,9	0,2	407,6	57,7	283,2	8,6	804,3	0,007	1,0	0,000		
Обед																				
Солянка по-домашнему со сметаной и квашей	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	т.т.к.	
Жаркое по-домашнему с овощами	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	т.т.к.	
Пастушачьи консервированные	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			т.т.к.	
Чай с сахаром, лимоном	40	2,9	0,5	18,9	90,0	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	т.т.к.	
Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	18,9	90,0	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	т.т.к.	
Итого за Обед	805	28	43	86	767	1,5	38,6	1298,5	32,1	1,4	643,4	189,7	889,4	2,5	1658,3	0,069	3,8	0,053		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.	
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		т.т.к.	
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	1790	59	77	252	1826	2,4	53,0	2200,1	45,2	1,6	1269,6	279,4	1331,8	11,4	2522,3	0,109	5,0	0,073		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса	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			
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	т.т.к.			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.			
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			т.т.к.			
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.			
Итого за Завтрак	555	26	16	79	522	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	т.т.к.			
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	т.т.к.			
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	т.т.к.			
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			т.т.к.			
Хлеб ржаной	30	3,6	0,6	23,1	110,0	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	т.т.к.			
Итого за Обед	800	27	32	148	783	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			т.т.к.			
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		т.т.к.			
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		т.т.к.			
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	1685	65	58	295	1713	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			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																				
Гуляш из свинины	100	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	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК	
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			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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за Завтрак	595	21	34	121	797	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																				
Шницель из свежей капусты с картофелем и	290	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,85		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК	
Плов со свининой	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	ТТК	
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			ТТК	
Хлеб ржаной	55	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	41,1	1207,4	37,8	0,5	880,3	131,8	472,6	0,1	1392,1	0,066	2,5	0,030		
Итого за Обед	815	21,5	15,6	73,6	802	0,6	58,9	1490,8	50,4	0,7	1237,4	187,4	752,6	3,5	1623,4	0,115	2,9	0,074		
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	2,85	61,4	0,002	0,10		ТТК	
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	1810	52	72	249	2026	0,9	98,3	2428,8	75,5	1,1	1685,6	277,8	1006,5	12,3	2390,5	0,168	5,2	0,074		
5 пенг. 2 млотси																				

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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																						
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			ТТК			
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	ТТК			
Кувурда	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК			
Чай с низк.сод.сахара	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			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК			
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			ТТК			
Итого за Завтрак	565	22	21	98	705	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	ТТК			
Гуляш из кури	90	11,7	9,7	3,2	148	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,45	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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК			
Хлеб ржаной	60	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	ТТК			
Итого за Обед	825	31	20	104	759	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			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	1695	65	52	132	1872	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

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	№ рецеп-
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	290	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	50	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	670	15,3	33,8	85,4	671	0,3	5,5	565,2	6,6	0,4	175,7	70,4	406,8	1,9	264,3	0,049	0,8		
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	270	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
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			тпк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	23,1	117,9	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	830	32,1	34,0	122,9	790	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	1900	57	90	263	1887	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																			

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.Лапиной 2004г.