



"Утверждаю"
Иваненко С.В.
20.12.23 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																				
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		тгк	
Сыр попийонный	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	тгк	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тгк	
Батончик к чаю	45	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	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк	
Итого за Завтрак	620	17,3	22,5	78,7	620	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	тгк	
Тефтели 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			тгк	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тгк	
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	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	тгк	
Итого за Обед	800	28	32	98	795	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		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк	
Булочка с сахаром	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		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	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	1770	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1055,5	8,0	797,8	0,1	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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гуляш из свинины	80	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	т.т.
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	т.т.
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	0,05	14,82	0,040			т.т.
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.
Итого за Завтрак	550	12	12	35	776	0,3	33,2	509,2	19,9	0,4	288,1	90,1	332,9	2,0	236,6	0,089	1		
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.
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т.т.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.
Хлеб ржаной	40	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	165,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	т.т.
Батон йодированный	20	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.
Итого за Обед	800	23	16	142	777	0,6	38,2	814,6	31,4	0,9	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,056	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			т.т.
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.
Булочка с изюмом	50	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		т.т.
Итого за Полдник	350	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	1700	42	50	231	1979	0,9	84,5	1385,9	51,6	1,4	927,9	212,4	839,8	6,9	1015,6	0,195	1,7	0,033	

3 день, 1 недели

3 день, 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,05	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.
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.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.
Батон йодированный	65	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	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	т.т.
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,20	6,25	0,15	229,20	30,49	192,40	2,10	104,90	0,003	0,6	0,013	т.т.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	5,7	292,9	12,6	0,5	153,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030	т.т.
Итого за Обед	800	20	18	79	865	0,4	11,3	555,8	25,1	1,0	707,1	87,2	503,2	3,3	425,2	0,039	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			т.т.
Булочка с сахаром	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		т.т.
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.
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,25	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1700	59	46	229	1756	0,6	22,7	1542,4	38,4	1,2	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ записи
		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																			
Курница 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	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			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
Батон йодированный	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			тнк
Итого за Завтрак	555	23	12	102	604	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	
Обед																			
Шн 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	тнк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	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			тнк
Чай с низким содержанием 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			тнк
Хлеб ржаной	55	5,5	2,1	27,6	168,4	0,1	18,6	254,2	12,6	0,1	265,3	66,1	255,7	0,1	220,0	0,054	0,4	0,030	тнк
Итого за Обед	815	25	34	81	785	0,2	37,1	508,3	25,2	0,2	530,7	132,3	511,4	2,3	440,1	0,107	0,8	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
Булочка с изюмом	50	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	350	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	1720	62,1	54,4	259,8	1840,3	0,5	64,1	958,1	25,6	0,6	1167,0	211,9	792,2	7,8	853,4	0,152	1,0	0,029	

5 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 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	205	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 низким содержанием 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			тнк
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	209,3	0,1	329,8	0,039	0,3	0,030	тнк
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	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																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,005	0,5	0,023	тнк
Гуляш из кури	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,30	0,000	тнк
Макароны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,71	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тнк
Чай с низким содержанием 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			тнк
Хлеб ржаной	30	3,4	1,3	17,0	103,6	1,0	17,3	54,3	6,5	0,6	106,5	70,1	359,4	0,1	393,5	0,012	1,4	0,030	тнк
Батон йодированный	20	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 Обед	800	32	21	113	785	2,0	37,7	351,9	19,3	1,3	315,5	141,6	725,4	3,0	801,9	0,054	2,8	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
Булочка с сахаром	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		тнк
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		тнк
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	0,020	0,20		
Итого за день	1700	64	58	289	1750	2,5	98,9	997,1	32,9	2,0	892,0	281,9	1232,8	8,0	1588,5	0,201	3,6	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Плов со свинойной	180	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	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 низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.к.	
Батон йодированный	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			т.т.к.	
Итого за Завтрак	550	12	15	69	656	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	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	т.т.к.	
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,95	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		т.т.к.	
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	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 низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.к.	
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,05		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			т.т.к.	
Итого за Обед	810	33	40	104	783	1,1	38,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,056	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			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.	
Булочка с изюмом	50	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		т.т.к.	
Итого за Полдник	350	111	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	1710	156	86	234	2034	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	189,9	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									№ 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																				
Каша пшенная молочная	200	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,25	0,035	0,10	0,010	т.т.к.	
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,05	0,14	63,1	0,24	0,03	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	т.т.к.	
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				т.т.к.	
Батоник к чаю	35	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	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.	
Итого за Завтрак	555	17,9	28,2	68,3	580	0,25	13,52	55,65	0,47	0,25	237,85	39,2	157,65	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	1,35	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,010	т.т.к.	
Гейтели мясные с соусом томатным	120	15,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	20,9		0,3	284	10	140	1,6	123,2	0,001			т.т.к.	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,05	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т.т.к.	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.к.	
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,6	77,7	0,3	4,9	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	258,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	т.т.к.	
Итого за Обед	800	25	31	80	786	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,3	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			т.т.к.	
Пирожок с яйцом и сыром	105	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 индивидуальной упаковке	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		т.т.к.	
Итого за Полдник	355	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	135,0	437,5	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	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	тпк		
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			тпк		
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			тпк		
Батон йодированный	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Итого за Завтрак	560	23	11	97	587	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,3	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк		
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	тпк		
Пюре картофельное	180	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	тпк		
Чай с низким содержанием сахара	210	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			тпк		
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,2	47,4	784,9	25,8	0,9	680,6	129,3	566,4	0,1	1055,5	0,120	1,8	0,030	тпк		
Итого за Обед	800	28	32	137	775	1,5	90,4	1050,0	38,7	1,6	958,0	211,2	874,4	4,4	1559,0	0,194	2,6	0,111			
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		
Булочка с изюмом	50	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		тпк		
Итого за Полдник	350	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	1710	60	65	288	1788	2,4	107,9	1733,0	51,8	1,8	1579,8	290,5	1292,1	9,7	2170,7	0,272	3,8	0,131			
3 день. 2 недели																					

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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																					
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,10	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,009	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 низким содержанием 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	65	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,3	391,5	3,6	444,5	0,004	0,3	0,009			
Обед																					
Рассольник ленинградский	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	91,37	0,001	0,50	0,009	тпк		
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	275	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,25	0,17	29,24	30,45	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,009	тпк		
Чай с низким содержанием сахара	210	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			тпк		
Хлеб ржаной	35	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	282,9	6,6	0,5	153,5	47,6	252,3	0,1	212,9	0,045	1,2	0,030	тпк		
Итого за Обед	800	21	35	88	782	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,005					
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк		
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	25,6	18,9	22,4	2,5	117	0,003	0,10		тпк		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,43	31,93	50,8	0,03	227,07	0,009	0,09		тпк		
Итого за Полдник	350	12	11	68	403	0,14	7	125,39	0,12	0,1	55,43	31,93	90,3	1,23	127,07	0,003	0,29				
Итого за день	1700	60	63	238	1732	0,3	13,7	939,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0			

4 день. 2 недели

4 день. 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гуляш из свинины	90	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	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 низким содержанием сахара	210	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			тпк
Батон йодированный	60	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	550	22	35	88	763	0,3	26,4	500,4	12,7	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1		
Обед																			
Шниц 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	тпк
Плов со свининой	200	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	тпк
Чай с низким содержанием сахара	210	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			тпк
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1069,5	31,5	0,5	755,6	117,3	451,2	0,1	926,9	0,102	2,5	0,030	тпк
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тпк
Итого за Обед	800	58,2	16,7	76,9	950	0,6	75,1	1292,9	44,1	0,7	1133,5	184,6	745,5	6,3	1219,7	0,151	3,0	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			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
Булочка с изюмом	50	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	350	9,5	22,0	54,7	426	0,08	13	211,95	6,11	0,09	49,68	29,73	82,7	0,001	71,47	0,021	0,20		
Итого за день	1700	90	74	220	2139	0,8	114,5	2005,3	62,9	1,0	1457,6	267,0	985,4	12,3	1745,8	0,202	5,3	0,074	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергет.	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																				
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,03	0,2	200		0,3	25,4	10	150	1,5	123,2	0,031			тпк	
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,08	7,35	0,18	37,35	53,97	241,6	0,14	7,1	0,001	0,00	0,013	тпк	
Квас	10	0,7	0,2	5,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк	
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			тпк	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,03		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк	
Итого за Завтрак	585	22	24	98	741	0,3	7,0	709,6	10,6	0,5	202,7	73,4	416,2	7,4	401,2	0,064	0,2			
Обед																				
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,0	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,046	0,5	0,023	тпк	
Гуляш из кури	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,28	0,17	29,24	30,45	193,09	1,73	104,74	0,004	0,50	0,020	тпк	
Макаронные 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	64,8	0,5	115	0,002			тпк	
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			тпк	
Хлеб пшеничный	55	5,1	2,0	25,3	155,4	1,0	20,3	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	264,0	0,1	408,4	0,053	1,4	0,040	тпк	
Итого за Обед	810	31	21	112	778	2,0	49,9	615,2	25,6	1,3	419,5	143,6	782,0	3,0	1167,3	0,109	2,3	0,043		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк	
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	13,0	195	0,03	7			0,04	25,5	15,3	22,4	2,3	117	0,003	0,10		тпк	
Кондитерское изделие в вид.упаков.	50	2,0	7,3	21,0	113	0,14	7	11,93	0,11	0,1	135,4	31,18	99,5	0,03	227,07	0,003	0,10		тпк	
Итого за Полдник	350	12	11	60	401	0,18	7	125,53	0,11	0,1	254,9	54,51	140,9	1,23	177,67	0,006	0,20			
Итого за день	1695	65	56	182	1927	2,3	54,9	1447,1	45,6	1,9	1097,8	268,2	1041,0	11,6	1826,9	0,169	5,2	0,073		

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	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008			тк
Чай с низким содержанием 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030	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
Итого за Завтрак	590	13,8	33,2	69,9	597	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																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,5	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Гуляш из печени	90	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	43,21	33,14	93,23	1,37	7,29	0,003	0,43		тк
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			тк
Чай с низким содержанием 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	3,4	1,3	17,0	103,6	0,6	51,9	827,0	37,9	0,7	594,1	165,7	621,8	0,1	439,0	0,111	1,7	0,039	тк
Итого за Обед	800	41,1	39,6	116,6	796	1,1	95,9	1147,4	55,8	1,3	795,6	236,0	844,4	3,2	635,9	0,165	2,6	0,053	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,003			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
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,64	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	91,4	0,002	0,13		тк
Итого за Полдник	350	9,5	22,0	54,7	426	0,11	7,18	473,9	22,9	0,14	254,3	20,7	167,3	6,1	151,9	0,005	0,26	0,003	
Итого за день	1740	64,4	95,4	241,2	1419	1,4	114,9	2117,3	74,7	1,6	1421,5	448,0	1611,9	10,4	1029,9	0,22	3,7	0,058	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			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	792,0	778,6	325,2	2369,9	14,3	641,0	7544,0	85,3	16,4	8549,3	2410,0	3134,0	114,4	8198,9	0,641	28,6	0,347	
Средние значения за период	64,9	64,9	258,5	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	712,4	194,2	785,9	13,2	667,4	0,053	2,4	0,033	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3593-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозовой М.П., Тугильной В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.П. Пашаевой 2004 г.