



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										На 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																					
Тфтели мясные с соусом красным	120	13.2	17.1	7.8	229	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тпк		
Рис отварной с маслом сл.	180	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	тпк		
Чай с сахаром и лимоном	220	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		
Батончик к чаю	50	1.7	1.2	18.3	105	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.60	0.020	0	0.000	тпк		
Итого за Завтрак	570	17.4	21.2	55.4	545	0.68	37.16	250.88	2.21	0.70	450.76	125.00	446.31	2.89	205.97	0.040	0.03	0.000	тпк		
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		
Гуляш из курицы	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	0.90	0.000	тпк		
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			тпк		
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			тпк		
Хлеб ржаной	55	4.7	1.8	23.4	142.5	0.3	5.7	303.9	6.6	0.4	176.4	54.7	312.8	0.1	213.9	0.052	1.2	0.030	тпк		
Итого за Обед	800	25	30	123	827	0.6	11.5	607.8	13.3	0.7	352.8	109.4	625.6	4.0	427.9	0.1	2.4	0.1	тпк		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тпк		
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		тпк		
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		тпк		
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		тпк		
Итого за день	1725	57	63	268	1764	1.5	55.6	984.0	15.6	1.6	859.0	268.2	1162.7	8.2	760.9	0.1	2.6	0.1	тпк		

2 день, 1 недели

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																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	16,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	т.т.к.	
Макароны отварные со сл.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		т.т.к.	
Батон йодированный	60	4,6	6,0	22,4	180	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		т.т.к.	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		т.т.к.	
Итого за Завтрак	550	12	12	35	642	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	465,0	0,052	0	т.т.к.	
Обед																			
Пти из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	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	т.т.к.
Плов со курой	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	т.т.к.
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	0,05	14,82	0,040		т.т.к.	
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,000	0,10	т.т.к.	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	30,9	283,5	12,6	0,2	377,9	67,3	294,3	0,1	292,7	0,049	0,5	0,030	т.т.к.
Итого за Обед	800	64	19	104	953	0,3	61,7	566,9	25,1	0,4	755,8	134,6	588,6	6,3	585,4	0,098	1,0	0,022	т.т.к.
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.	
Хачапури с сыром	80	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	380	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	т.т.к.
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1,2	79,0	1114,9	38,4	0,8	1354,1	205,5	960,7	11,8	1230,1	0,160	1,2	0,033	т.т.к.

3 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		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 со сгущенным молоком	165	21,8	9,4	27,9	382	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	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.к.
Батон йодированный	60	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.к.
Итого за Завтрак	550	27	16	83	556	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	т.т.к.
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	0,006	0,5	0,023	т.т.к.
Рагу из овощей с курой	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.к.
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			т.т.к.
Батон йодированный	40	4,6	6,0	22,4	180	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	19,1	520,1	18,9	0,5	267,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,049	0,5	0,030	т.т.к.
Итого за Обед	800	22	19	135	781	0,6	30,2	1040,2	37,7	0,9	535,1	98,4	361,6	4,7	859,3	0,093	1,0	0,031	т.т.к.
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 инд. упаковке	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	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		т.т.к.
Итого за день	1660	61	46	286	1744	0,8	49,6	2016,9	51,0	1,1	1110,7	172,0	753,9	9,5	1430,8	0,142	1,9	0,031	т.т.к.

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ п/п
		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																					
Котлета рыбная рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	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		
Рис отварной с маслом сл.	200	3,1	3,6	19,2	166	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	тпк		
Кукуруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк		
Чай с сахаром	215	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	50	5,1	4,2	16,0	112	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Итого за Завтрак	550	23	23	71	594	0,16	13,96	237,70	0,26	0,29	396,68	50,84	199,08	5,17	241,87	0,071	0,02	0,010	тпк		
Обед																				тпк	
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	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	тпк		
Гречка из крупы	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	0,90	0,000	тпк		
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк		
Чай с сахаром и лимоном	220	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	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	18,4	312,0	6,7	0,6	198,2	62,6	318,1	0,1	274,2	0,051	1,1	0,030	тпк		
Батон йодированный	20	2,3	3,0	11,2	93	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Итого за Обед	800	28	28	107	776	0,6	36,7	849,6	19,6	1,1	510,4	133,0	650,2	7,2	788,4	0,104	2,2	0,019	тпк		
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		
Хачапури с сыром	80	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	380	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		тпк		
Итого за день	1690	52,1	71,8	248,2	1846	1,0	63,7	1299,3	20,0	1,5	1146,8	212,6	931,0	12,7	1201,7	0,176	2,4	0,029	тпк		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№
		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																						
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	тпк			
Макароны отварные со сл.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк			
Чай с сахаром	215	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	10,0	8,0	21,0	218	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк			
Итого за Завтрак	550	26,6	25,0	70,1	605	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	30,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0,0	0,010	тпк			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом	280	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	0,008	0,30	0,001	тпк			
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	0,96	93,62	0,008			тпк			
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк			
Хлеб ржаной	55	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	14,3	283,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	тпк			
Итого за Обед	800	20	35	92	779	0,6	28,6	527,2	25,2	0,2	604,7	178,8	839,4	3,0	498,9	0,107	0,6	0,025	тпк			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк			
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	25,6	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	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		тпк			
Итого за день	1748	59	71	230	1792	1,5	39,7	1137,4	38,4	0,5	1039,9	251,5	1143,0	9,6	1110,9	0,159	0,8	0,035	тпк			

6 день, 1 недели

6 день, 1 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Плов со курой	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	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 сахаром	215	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	55	9,8	7,7	29,1	211	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Итого за Завтрак	560	11,6	25,7	107,9	623	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	369,7	0,046	0,0	0,010	тпк		
Обед																					
Рассольник ленинградский	250	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	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		тпк		
Картофель тушеный	180	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		
Чай с сахаром и 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		
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			тпк		
Итого за Обед	800	34	44	104	812	1,0	44,4	306,5	12,8	0,3	256,0	77,2	250,4	3,9	375,7	0,067	0,6	0,018	тпк		
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		
Хачапури с сыром	80	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	380	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	тпк		
Итого за день	1748	62	59	298	2030	1,3	55,8	1291,6	31,9	0,6	940,9	162,1	644,7	15,1	890,7	0,114	0,6	0,028	тпк		

1 день, 2 недели																				
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ блюда
		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 рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	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		
Рис отварной с маслом слив.	200	2,0	3,4	18,3	169	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	тпк		
Чай с сахаром и лимоном	225	0,0	0,0	13,0	56		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк		
Батончик к чаю	60	4,5	1,7	30,8	157,2	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	555	17,2	21,3	111,4	594	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тпк		
Обед																					
Рассольник	250	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 кури	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,48	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тпк		
Макароны отварные со сл.маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк		
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	13,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк		
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,9	19,6	297,6	6,6	0,3	229,3	63,0	315,5	0,1	427,3	0,053	1,1	0,030	тпк		
Итого за Обед	800	26	25	86	779	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		тпк		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк		
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,6	117	0,003	0,10		тпк		
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		тпк		
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		тпк		
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	тпк		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ порции
		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	20,1	23,6	41,2	345	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тк		
Чай с сахаром	215	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		
Огурец соленный	30	0,6	0,0	10,1	12	0,18	30	20,05	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тк		
Батон йодированный	55	8,2	6,9	40,2	123	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк		
Итого за Завтрак	550	29	31	104	535	0,3	35,0	499,0	19,0	0,2	396,7	86,4	282,4	5,5	394,3	0,051	0,5	0,000	тк		
Обед																					
Борщ	250	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		
Каша гречневая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк		
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			тк		
Чай с сахаром	215	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		
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,8	474,6	6,4	0,7	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,043	0,3	0,030	тк		
Итого за Обед	600	29	29	99	776	0,5	9,5	949,2	12,8	1,4	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,087	0,6	0,030	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		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк		
Хачапури с сыром	80	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	380	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	тк		
Итого за день	1658	67	82	257	1737	0,8	57,7	1611,5	32,0	1,6	1437,6	186,8	951,1	9,6	918,9	0,169	1,3	0,050	тк		

3 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ порции
		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 140/25	165	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	0,0	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк		
Итого за Завтрак	550	27	16	83	556	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	тк		
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,3	15,1	129	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		
Плов с курицей	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	тк		
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			тк		
Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	12,3	48	0,4	24,6	1154,2	31,9	0,6	880,0	100,3	600,2	0,1	738,0	0,093	0,8	0,030	тк		
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		тк		
Итого за Обед	600	60	19	94	829	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			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		
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		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	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		тк		
Итого за день	1828	99	46	245	1793	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	тк		

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели																				тпк	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тпк		
Каша гречневая рассычатая с маслом	200	8,1	6,2	49,3	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк		
Батон йодированный	45	5,6	6,2	15,1	113	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк		
Чай с сахаром	215	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		
Итого за Завтрак	550	27	23	83	628	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1		тпк		
Обед																					
Ши из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	21,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тпк		
Купина 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		
Макаронные отварные со сл.маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк		
Хлеб ржаной	45	0,1	0,0	15,0	60	0,8	14,8	31,7	0,3	0,2	200,6	61,7	318,8	0,1	408,7	0,009	1,4	0,030	тпк		
Чай с сахаром	215	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		
Итого за Обед	800	69,9	17,9	123,4	803	1,6	32,7	316,6	6,8	0,4	604,4	124,7	644,2	3,6	832,2	0,059	2,8	0,071	тпк		
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	2,8	40	0,001			тпк		
Хачапури с сыром	80	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	380	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		тпк		
Итого за день	1733	106	63	262	1857	1,8	49,6	1029,6	26,0	0,7	906,7	192,5	933,6	9,8	1274,6	0,110	5,1	0,071	тпк		
5 день, 2 недели																				тпк	

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели																			тпк
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
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			тпк
Рис отварной с маслом слив.	180	2,1	3,2	17,9	189	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,8	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тпк
Чай с сахаром и лимоном	220	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	4,8	3,6	13,1	100	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	580	20	24	49	587	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2		тпк
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	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
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,96	168,09	0,96	93,62	0,003			тпк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	тпк
Батон йодированный	20	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Обед	800	28	42	111	829	0,6	28,6	752,8	31,5	0,3	718,7	186,8	853,4	5,8	738,9	0,109	0,6	0,010	тпк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
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		тпк
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,98	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
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		тпк
Итого за день	1695	60	77	132	1824	0,9	42,6	1559,1	51,5	0,8	1292,8	294,0	1348,4	11,7	1251,1	0,153	1,0	0,010	тпк

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	№ рецепта
Завтрак																				
Котлета рыбная рубленая	70		9,1	13,5	6,1	154	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
Огурец соленый	30		4,1	6,0	27,5	151	0,10	30	20,05	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тк
Картофель тушеный	180		0,3	1,3	9,7	78	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с сахаром и лимоном	220		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
Хлеб ржаной	50		4,3	1,7	21,3	129,5	1,0	56,6	278,7	6,5	0,4	239,5	81,6	243,1	0,1	375,5	0,051	0,8	0,030	тк
Итого за Завтрак	520		17,8	22,4	76,5	568	2,0	113,2	557,3	12,9	0,8	479,0	163,2	485,1	4,1	751,0	0,101	0,8		тк
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	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Гуляш из печени	90		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		тк
Макароны отварные со сл.маслом	180		3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Батон йодированный	20		0,2	0,0	15,2	63	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Чай с сахаром и лимоном	220		3,4	1,3	17,0	103,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	40		10,0	8,0	32,0	121	3,1	158,5	1087,1	38,2	1,4	821,9	245,3	771,2	0,1	1301,9	0,159	1,7	0,030	тк
Итого за Обед	800		47,5	48,5	135,6	819	4,1	203,7	1616,9	63,4	2,0	1164,7	327,5	1056,4	5,4	1852,8	0,216	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	0,020			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
Хачапури с сыром	80		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	380		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	0,059	0,20	0,019	тк
Итого за день	1695		75	93	267	1813	6,3	324,1	2637,4	78,5	2,9	1868,1	520,7	1709,8	9,6	2709,2	0,367	3,6	0,072	тк
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																				

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	85,3	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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