



Согласовано
Директор МОУ СОШ № 86
И.В. Ивченко

2024 г.



"Утверждаю"

Директор ООО 'Агрофирма Ярославль'

Ивченко С.В.

2024 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																			
Люля-кебаб из свинины	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тгн/322
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			330
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	7
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040			411
Батончик к чаю	50	3.75	1.45	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	
Итого за Завтрак	560	32.5	40.9	93.5	872.5	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 вермишелевый с курой 250/20	270	7.24	5.67	15.88	143.77	0.09	1.36	0.29		0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тгн/303
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			332
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040			394
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96			
Итого за Обед	810	25.0	34.1	107.1	912.7	0.3	4.8	474.6	6.4	0.5	417.5	40.9	290.2	5.2	280.0	2.0	0.3	0.0	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			533
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		тн
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		386
Итого за Полдник	300	13	14	70	469	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	1670	70	89	271	2254	1.130	48.920	850.770	8.700	1.410	923.690	199.700	827.260	9.350	613.040	2.049	0.530	0.030	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	
Завтрак																			
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,000	40,000	0,000	0,012	2,400	0,000	3,000	0,020	3,000	0,020	0,000	0,000	6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,00	0	26	0	0,03	88,0	3,5	50,0	0,10	8,8	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	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	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Завтрак	610	19,1	18,3	89,8	606,2	0,341	4,390	609,880	6,420	0,262	339,560	64,310	302,630	1,671	254,410	0,106	0,100	0,000	
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	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	63
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			218
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	2,45	0	0,00	0,01	8,50	7,00	15,0	0,25	98,00	0,001	0	0,000	71
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	810	27,4	35,6	117,1	903,4	0,4	20,7	305,5	6,5	0,1	210,7	57,4	222,3	5,3	355,1	2,010	0,2	0,022	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тв
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386
Итого за Полдник	410	13	14	70	469	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1830	59	68	277	1979	0,9	38,2	978,5	13,1	0,5	768,8	153,6	684,1	7,2	769,3	2,126	0,5	0,033	

3 день, 1 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 200/40	240	32,66	12,65	64,72	505,89	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	249
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	595	36	14	106	705	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																			
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	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	87
Плов со свинойю с овощами натуральными свежими 250/40	290	16,86	32,55	61,04	606,2	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/265/71
Компот из ягод с/м	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	800	26,8	37,8	119,3	927,3	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	366,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			533
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тв
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386
Итого за Полдник	410	13	14	70	469	0,190	14,000	37,560	0,110	0,160	196,080	58,630	127,200	5,626	384,070	0,043	0,300	0,000	
Итого за день	1805	75,9	66,6	295,7	2101,8	0,61	38,55	1191,72	32	0,8	1082,4	165,61	757,86	13,3868	1169,68	2,096	1,5	0,031	

4 день, 1 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																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	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	271
Рис с овощами	180	4,18	8,41	41,86	260,05	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	2,45	0	0,00	0,01	8,50	7,00	15,0	0,25	98,00	0,001	0	0,000	71
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	575	22,1	19,2	90,4	628,0	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,043	0,02	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свининой с овощами натуральными с соусом 280/30	310	16,36	30,67	22,33	435,28	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тп/143/71
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	810	23,8	37,0	84,7	775,2	0,26	6,36	479,20	18,90	0,49	382,06	68,78	271,74	6,23	489,41	2,01	0,30	0,00	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386
Итого за Полдник	410	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,031	0,20		
Итого за день	1795	59,9	65,2	252,0	1854,2	0,6	33,3	928,9	19,3	0,9	1018,4	148,4	552,5	11,7	902,8	2,055	0,5	0,029	

5 день, 1 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																			
Котлета мясная рубленая	100	15.25	28.84	16.07	386.88	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тп/229
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	218
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.02	2.45	0	0.00	0.01	8.50	7.00	15.0	0.25	98.00	0.001	0	0.000	71
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.96		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			411
Батон йодированный	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.2	29.5	255.0	6.7	0.3	268.5	60.2	223.3	0.1	427.8	0.070	0.3	0.030	
Итого за Завтрак	620	29.8	36.4	122.5	941.3	0.4	59.1	509.9	13.4	0.6	537.0	120.5	446.6	4.0	855.5	0.139	0.6	0.010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной 250/10/10	270	4.06	8.56	9.98	134.2	0.01	13.56	0.86		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	73
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	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	293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			330
Напиток из яблок сшешных	200	0.24	0.01	20.46	83.69		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			394
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96			
Итого за Обед	820	30.2	40.6	100.8	889.3	0.9	18.1	288.3	6.6	0.3	213.4	73.2	377.8	4.9	393.8	2.012	1.3	0.025	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			533
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		ту
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		386
Итого за Полдник	410	13	14	70	469	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	1850	73	91	293	2300	1.472	84.210	923.480	20.160	1.010	805.790	227.490	915.170	10.190	1376.340	2.151	2.100	0.035	

6 день, 1 недели

6 день. 1 недели																				№ рецеп-
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		
Завтрак																				
Ежики с соусом 150/50	200	19,26	21,98	18,36	348,71	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	444	
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411	
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				
Итого за Завтрак	560	21,7	23,1	50,6	501,3	0,2	17,3	773,8	18,9	0,2	481,3	59,5	241,3	7,8	461,1	0,048	0,1	0,010		
Обед																				
Рассольник ленинградский	280	2,6	0,4	19,3	92,4	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	82	
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	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 с овощами натуральными свежими 200/60	260	4,1	5,8	29,8	190,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			411	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040				
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Итого за Обед	870	22	38	85	774	1,1	38,7	294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018		
Полдник																				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386	
Итого за Полдник	410	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	1840	155	92	197	1871	1,4	63,1	1291,7	31,9	0,6	975,1	195,7	855,5	19,2	902,2	2,065	0,8	0,028		

1 день, 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	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	199		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,000	40,000	0,000	0,012	2,400	0,000	3,000	0,020	3,000	0,020	0,000	0,000	6		
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7		
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416		
Батончик к чаю	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	635	19,7	24,1	101,8	708	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 вермишелевый с курой 250/20	270	7,24	5,67	15,88	143,77	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	265,32	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,05	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330		
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	825	30,2	37,3	75,4	858,2	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10				
Полдник																					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			533		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386		
Итого за Полдник	410	13	14	70	469	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	63	76	247	2036	0,590	24,050	507,760	6,880	0,560	745,830	135,820	497,460	9,360	780,890	0,062	0,400	0,000			

2 день. 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	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	тп/322		
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218		
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,00	0		0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7		
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411		
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					
Итого за Завтрак	560	32	40	111	928	0,1	2,9	254,9	0,1	0,1	160,5	42,3	113,2	5,0	289,8	0,077	0,1	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,16	15,9	20,2	6,18	0,1	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83		
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	28,77	367,14	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	тп/148		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71		
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,34	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	835	20,9	27,6	87,6	685,9	0,4	20,3	556,1	12,7	0,6	180,2	75,3	343,8	3,8	381,0	2,011	1,4	0,023			
Полдник																					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386		
Итого за Полдник	410	12,7	1,4	70,1	469,1	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	1805	65,1	81,6	268,8	2083,0	0,4	36,3	974,3	13,1	0,8	559,2	149,5	616,3	9,0	730,5	2,120	1,7	0,043			

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Пудинг из творога с джемом 200/40	240	32,66	12,65	64,72	505,89	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	249		
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					411		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386		
Итого за Завтрак	595	36	14	111	725	0,2	1,2	598,1	6,9	5,2	421,2	46,6	295,7	28,6	429,7	0,004	0,3	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,16	15,9	20,2	6,18	0,1	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87		
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,14	23,30	0,50		0,20	41,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271		
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332		
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,34	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394		
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	845	31	20	136	856	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000					
Полдник																					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			533		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386		
Итого за Полдник	410	12	11	68	429	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	1850	79	45	316	2010	0,4	10,5	735,7	7,0	5,3	481,2	85,2	408,3	30,9	590,7	0,0	0,5	0,0			

4 день. 2 недели

4 день. 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	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/229	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				330	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				71	
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				411	
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	590	28,7	36,62	97,82	839,59	0,3	29,6	753,7	19,0	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1				
Обед																					
Ши из свежей капусты с каютофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031		73	
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	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/265	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				71	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				394	
Хлеб ожаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	810	22,7	38,4	108,0	869,8	0,2	21,1	536,8	18,9	0,2	466,7	63,7	317,1	4,8	293,7	2,049	0,4	0,044			
Полдник																					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10			тв	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20			386	
Итого за Полдник	410	1,4	0,6	70,1	469	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	53	76	276	2179	0,5	63,7	1502,4	43,9	0,6	904,0	147,5	563,6	10,9	835,7	2,141	2,7	0,044			

5 день. 2 недели

5 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		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																					
Блинчики с джемом 200/60	250	12.3	19.99	122.96	713.48	0.02		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001				тк/тв	
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0.29	0.06	15.31	64.66		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040				411	
Батон йодированный	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002					
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10			386	
Итого за Завтрак	615	16	22	172	948	0.1	16.2	521.2	12.9	0.1	256.4	23.9	63.8	6.2	338.2	0.045	0.1				
Обед																					
Борщ со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной 250/10/10	270	4.11	8.54	14.3	151.28	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		63	
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	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	
Макаронные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002				218	
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040				411	
Хлеб ожаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96					
Итого за Обед	785	28	46	105	945	1.0	20.5	307.6	12.8	0.7	216.2	78.2	396.4	4.3	456.0	2.012	1.4	0.010			
Полдник																					
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020				533	
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10			тв	
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20			386	
Итого за Полдник	410	13	11	68	429	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	57	78	345	2321	1.260	43.670	954.100	25.780	0.870	528.060	135.860	551.010	11.700	921.200	2.057	1.700	0.010			

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																			
Ежики с соусом 150/50	200	19,26	21,98	18,36	348,71	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	44
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	560	21,7	23,1	50,6	501,3	0,2	17,3	773,8	18,9	0,2	481,3	59,5	241,3	7,8	461,1	0,048	0,8		
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	1,88	3,76	10,53	84,39	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	124
Гуляш из печени	100	13,64	8,77	7,3	163,43	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	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	855	29,4	20,2	106,2	726,3	0,4	44,2	563,7	12,8	0,3	241,5	80,5	259,0	5,3	303,4	2,017	0,6	0,030	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		386
Итого за Полдник	410	12,7	14,4	70,1	469	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	1825	64	58	227	1697	0,7	68,6	1800,6	33,9	0,6	947,2	170,1	667,6	13,3	869,9	2,115	1,6	0,049	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	
Итого за весь период	762,0	885,5	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	73,8	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,059	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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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