



"Согласовано"

Директор МОУ СШ

Т.В. Штурова

"Ср." сентября 2024 г.



Утверждаю
 Директор МОУ СШ
 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							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Люля-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	Трл332	
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	30	10,9	66,4	0,5	115	0,002			218	
Чай с сахаром, лимонад 200/5	205	0,3	0,1	15,2	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411	
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		
Итого за Завтрак	550	29,0	36,9	111,1	893,6	0,68	37,16	250,89	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000		
Суп вегетарианский с колдой 250/10	250	4,9	5,5	15,8	132,5	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	
Тесто с соевым 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	26,4	10	1,40	1,5	123,2	0,001			Трл303	
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,11		21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95				
Итого за Обед	825	23,2	34,4	101,6	888,1	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		
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7	125,30	0,11	0,04	26,5	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		7	
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	1675	57	63	268	1764	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		Витамины		Минеральные вещества						№ п/п				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		К, мг	Na, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Каша "Дружба" жидкая	250	8,0	45,8	291,7	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	
Сыр перломный	10	2,6	2,6	34,4	0,00	0	0	0	0,02	10,3	3,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,000	7	
Кисель на молоке агминированный	180	2,8	3,0	103,9				6,3		101,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Батон подпорошный	35	2,6	1,0	18,0	0,10	0,6	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	386	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	0,02	0,1	25,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Итого за завтрак	585	16,5	15,5	572,4	0,340	4,320	543,880	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000	
Обед																		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,3	5,8	15,2	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
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		гтк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	0,11	27,5	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		гтк	
Чай с сахаром	205	0,3	0,6	10,2	45,0	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	0,06	0,6	90,0		0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	810	27,9	44,7	98,3	0,4	18,2	305,5	6,5	0,1	202,2	50,4	207,3	5,0	257,1	2,009	0,2	0,022	
Полдник																		
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	0,02	25,3	14	8		14	8	14	0,0	40	0,001		гтк	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	0,04	11	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	386	
Итого за Полдник	370	5	8	62	0,08	63,1	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	1765	50	68	251	182,6	912,5	13,1	0,5	680,2	151,9	632,6	8,4	709,7	2,105	0,5	0,033		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества						№ п/п					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		К, мг	Na, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Пуллинг из творога с сахаром 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	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
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	25,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		386		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,0	41,3	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411		
Батон подпорошный	60	4,5	1,7	30,8	172,2	0,02	1,14	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	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	7,9	4,9	24,3	173,1	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 свинойной	250	16,4	32,5	59,5	595,6	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	гтк/265
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411		
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,05	0,6		0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Манник	50	2,8	7,8	22,8	172,7														
Итого за Обед	805	28,9	45,4	132,2	1053,6	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	365,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	14	8		14	8	14	0,0	40	0,001		гтк	
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,04	28,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,020	
Итого за день	1655	70,4	71,1	304,1	2148,2	0,56	31,55	1279,46	32	0,74	941,8	140,81	721,46	9,0208	912,68	2,053	1,4	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ поощр.		
	продукта	после	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная из фарша	90		13.3	9.5	14.5	198.9	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
Рис с овощами	200		4.6	9.3	46.5	288.9	0.11	1.0	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		271
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		450
Батон йодированный	60		4.5	1.7	30.8	157.2	0.02	0.2	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		411
Итого за Завтрак	550		22.7	20.6	101.9	686.3	0.16	13.95	237.76	0.26	0.29	385.69	50.84	198.03	5.17	241.67	0.044	0.02	0.010
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280		3.7	5.9	18.2	141.5	0.09	1.36	0.20	0.37	0.20	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000
Колбаса тушеная со свиной	280		16.0	35.6	21.2	483.0	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.56	93.62	0.008		83
Чай с сахаром	200		0.2	0.1	15.0	61.3		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040		411
Хлеб ржаной	45		2.9	0.5	18.9	90.0	0.05	0.6	253.6	12.6	0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.58		
Итого за Обед	805		23	43	73	776	0.2	6.4				268.1	60.8	257.7	3.4	249.4	2.009	0.3	0.019
Полдник																			
Выпечное изделие	60		3.0	6.9	31.4	204.2	0.02	0.2	25.6	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		406
Сок в индивидуальной упаковке	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		406
Облохо	110		0.4	0.4	10.8	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 Полдник	370		1.4	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	1725		59.6	72.6	232.2	1913.1	0.6	33.3	703.3	13.0	0.9	904.4	140.4	538.5	8.9	662.8	2.054	0.5	0.029

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ поощр.		
	продукта	после	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100		15.3	28.8	16.1	385.9	0.14	23.20	0.50	0.20	0.20	41.30	33.20	76.16	1.70	192.80	0.008	0.30	0.040
Каша гречневая рассыпчатая	180		9.1	5.3	41.2	257.5	0.06	0.69	1.16	0.09	0.41	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		330
Прожидор свежий	40		0.4	0.1	1.5	9.6													71
Чай с низким содержанием сахара, лимонном 200/5	205		0.3	0.6	10.2	43.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040		411
Батон йодированный	40		3.0	1.2	20.6	104.8	0.2	27.1	235.0	6.7	0.3	260.0	53.2	208.3	0.1	329.8	0.059	0.3	0.030
Итого за Завтрак	565		28.1	37.0	89.5	801.7	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	106.5	416.6	3.8	659.3	0.137	0.6	0.010
Обед																			
Щи из свежей капусты с картошкой	280		2.5	5.9	11.4	109.3	0.01	13.55	0.66	0.04	0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.005	0.40	0.031
Гуляш из свинины	100		12.5	24.5	3.6	285.3	0.12	1.17	29.3	0.25	0.17	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000
Макаронные изделия отварные	200		9.5	5.8	60.7	333.0	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002		218
Налеток из яблок сушеных	200		0.2	0.0	20.5	83.7		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.05	14.82	0.040		394
Хлеб ржаной	45		2.9	0.5	18.9	90.0	0.05	0.6	253.6	12.6	0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.58		
Итого за Обед	625		27.7	36.6	115.1	901.3	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		12.6	14.9	46.4	371.0	0.02	0.2	25.6	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		538
Сок в индивидуальной упаковке	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		406
Итого за Полдник	300		13	15	67	463	0.14	7	125.30	0.11	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10	
Итого за день	1690		69	89	371	2166	1.432	79.310	923.480	20.160	0.990	788.790	213.490	865.170	9.940	1160.340	2.149	2.160	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	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																			
Плов со свининой	220	14,5	28,6	52,4	525,0	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/265
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	0,02	253,3	6,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		385	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411	
Батон диетический	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за завтрак	570	18,1	30,2	98,7	742,8	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																			
Рассольник Ленинградский	280	2,63	0,44	19,29	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	13,28	31,5	12,94	390,67	0,16	25,95	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		ТТК
Картофель тушеный	200	3,48	5,66	27,53	175,58	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,05	0,05	70	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	815	22	38	84	770	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	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020		466	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	253,3		0,02		14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	111	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,59	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	
Итого за день	1755	151	99	245	2108	1,4	50,1	1279,4	31,9	0,6	954,3	184,0	841,2	16,4	840,8	2,053	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша пшеничная жидкая	200	7,4	7,1	35,8	237,2	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Сыр полужирный	15	3,9	3,9	51,6	0,00	0	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Кефир на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4	0,1	0,1		0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	253,3		0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	225,6		6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			385
Итого за Завтрак	555	17,1	15,6	79,8	535	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,85	39,2	157,65	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп с макаронами издлинными и куррой 250/10	260	4,9	8,9	15,0	156,0	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
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11	21		0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3		6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05	0,05		0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	800	28,5	47,4	85,7	974,0	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	2,9	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	253,3		0,02		14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	60,8	1,26	127,07	0,003	0,20		
Итого за день	1530	59	78	235	1972	0,590	24,060	507,760	6,880	0,950	745,830	135,820	497,460	9,360	760,890	0,052	0,400	0,000	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ анализ.			
		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	
																				В1, мг
Завтрак																				
Лепешка-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	8,8	57,95	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ТТ/222
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218	
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,2	0,1	14,8	61,4	0,01	0,1	325,6	6,3	0,02	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0,002	0,002	0,002	411	
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	0,1	27,72	6,4	0,1	250,2	33,5	96,7	6,2	439,6	0,038	0,1	0,000		
Итого за Завтрак	565	30	37	118	931	0,11	2,7	27,72	6,4	0,1	250,2	33,5	96,7	6,2	439,6	0,038	0,1	0,000		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	280	3,7	5,9	18,2	141,5	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,5	0,023	83	
Карпуста тушенная со свиной	280	16,0	36,6	21,2	483,0	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	ТТ/143	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,03	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,10	0,002	411	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06	0,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023		
Итого за Обед	805	22,9	43,0	73,3	775,7	0,33	20,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023		
Полдник																				
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	0,2	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406	
Сок в питьевой упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,1	253,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			TV	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	1,3	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,002	386	
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	347,9	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,95	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020		
Итого за день	1740	58,3	88,0	254,1	2055,0	0,4	36,1	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	585,8	10,2	840,3	2,100	1,7	0,043		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ анализ.		
		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 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,008	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	0,2	253,3	0,03	0,03	14	8	14	2,8	40	0,001			386
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	10,0	41,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,10	0,002	411
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	0,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	0,11	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	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,6	4,7	49,0	252,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			332
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	10,0	41,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,10	0,002	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05	0,3	63	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	800	30	21	115	768	0,05	2,3	12,3	0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	0,2	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в питьевой упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,1	253,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			TV
Итого за Полдник	300	12	11	68	553	0,14	7	125,30	0,11	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,000	
Итого за день	1650	70	42	289	1955	0,3	13,7	969,0	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	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества						№	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг		Se, мг
Котлета мясная рубленая	15,25	28,84	16,07	323,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Каша гречневая рассыпчатая	9,12	6,29	41,18	268,0	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТН/229
Помидор свежий	0,44	0,08	1,52	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		330
Чай с низким содержанием сахара, лимонном 200/5	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		71
Батон йодированный	3	1,16	20,56	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		411
Итого за завтрак	38,1	36,97	89,5	798,8	0,3	29,6	753,7	19,9	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1	
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем	2,5	5,9	11,4	109,3	0,01	13,56	0,85		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Плов со свиной	14,5	28,6	52,4	525,0	0,10	1,1	29,30	6,28	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Напиток из яблок соевых	0,2	0,0	20,5	83,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТН/265
Хлеб ржаной	3,3	0,5	21,0	100,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95		394
Мариш	2,8	7,8	22,8	172,7	0,04	13	211,66	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20	ТК
Итого за Обед	19,9	42,2	107,1	993,6	0,2	30,9	283,5	12,6	0,3	384,2	73,9	324,8	7,6	340,3	2,009	0,5	0,044
Полдник																	
Выпечное изделие	3,9	6,9	31,4	304,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406
Сок в индивидуальной упаковке	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТН
Яблоко	0,4	0,4	10,8	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 Полдник	3,70	1,4	62,4	348	0,02	13	211,66	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20	
Итого за день	1735	49	259	2137	0,5	73,5	1249,1	37,6	0,5	821,6	157,8	571,3	13,7	882,2	2,101	2,81	0,044

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества						№	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг		Se, мг
Блинчики с ласком 150/50	9,3	15,0	95,8	549	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТН/ТН
Чай с низким содержанием сахара, лимонном 200/5	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411
Яблоко	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	386
Батон йодированный	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за завтрак	13	17	135	735	0,1	16,2	521,2	12,9	0,1	256,4	23,9	63,8	6,2	339,2	0,045	0,1	
Обед																	
Борщ со свежей капустой, картофелем	2,3	5,8	15,2	123,1	0,16	15,9	20,3		0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023
Шницель из свинины	13,3	31,5	12,9	390,7	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
Макаронные изделия отварные	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		218
Чай с сахаром	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		411
Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,6	60,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95		
Итого за Обед	37	43	116	968	1,0	20,5	307,6	12,8	0,7	216,2	78,2	395,4	4,3	456,0	2,012	1,4	0,010
Полдник																	
Выпечное изделие	12,6	14,9	46,1	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		538
Сок в индивидуальной упаковке	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТН
Итого за Полдник	14	11	68	555	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	53	319	2258	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		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецеп-		
		Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	І, мг
Завтрак																		
Гуляш из свинины	90	11,3	22,1	3,2	256,8	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008	293	
Рис отварной	200	5,1	52	53,4	280,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	123,61	1,99	115,14	0,021	332	
Чай с низким содержанием сахара, пломбом 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,62	0,040	411	
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	91,7	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,005	0,0	
Итого за Завтрак	550	20,8	29,5	95,0	672,2	0,2	7,5	254,5	19,3	0,2	490,7	101,9	468,4	3,0	317,2	0,076	0,8	
Обед																		
Супляк по-домашнему со сметаной	250	1,9	3,8	10,5	84,4	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	
Гуляш из печени	100	13,6	19,8	7,3	263,4	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	285,1	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	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,62	0,040	411	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96		
Итого за Обед	800	29,1	31,1	94,6	775,2	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	263,4	2,016	0,6	
Подлник																		
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3			0,02	14	8	14	40	0,001	406	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04		13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	386
Итого за Подлник	370	5,3	7,6	62,4	348	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	
Итого за день	1720	55	68	252	1795	0,8	58,8	1028,0	34,3	0,6	942,6	204,5	866,7	8,5	666,0	2,142	1,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	821,7	22886	11,2	601,2	7544,0	85,3	12,4	8550,3	2210,0	9189,0	159,9	9669,9	0,631	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	68,5	1907,2	0,9	50,1	628,7	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мерельного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного И.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Лапшиной 2004 г.