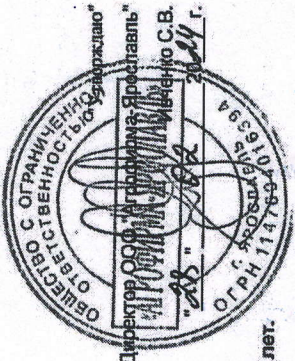


"Согласовано"

Директор МОУ СШ №80

Матрешкина Т.В.

" 01. 03 20 21 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																						
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	372	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК			
Макаронные отварные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	109	66,6	0,5	115	0,002			ТТК			
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	21	0,08	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК			
Батончик к.ч.ю	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК			
Итого за Завтрак	570	23,2	35,6	96,0	798	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	445,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	ТТК			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,96	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК			
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК			
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	21	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК			
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	289,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТТК			
Итого за Обед	800	29	32	98	803	0,5	9,51	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,6	0,1	0,6	0,1	ТТК			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК			
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,09	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК			
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК			
Итого за Полдник	325	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		ТТК			
Итого за день	1695	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,6	0,1	0,8	0,1	ТТК			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	кВт	А, мкг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг
Завтрак																		
Тестисли мясные с соусом красным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200	0.3	264	10	140	1.5	123.2	0.001			ТРК
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	ТРК
Кефир	10	0.7	0.2	8.3	63	0.02		25.6		14	6	14	2.8	40	0.020			ТРК
Чай с лимон. сод. сахара и лимон.	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			ТРК
Батон полированный	45	3.4	1.3	23.1	117.9		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТРК
Итого за завтрак	580	12	12	35	734	0.2	10.2	734.3	19.9	521.8	74.9	410.8	4.7	200.0	0.102	0		
Обед																		
Сул. картофельный с горохом	280	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.3	0.023	ТРК
Рагу из овощей со свиной	250	7.6	8.3	61.3	347	0.11		21	0.08	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТРК
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТРК
Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	21.0	100.0	0.3	19.1	294.5	12.6	45.3	41.2	186.8	0.1	189.6	0.047	0.5	0.030	ТРК
Батон полированный	20	3.0	1.2	104.8	40.8	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002			ТРК
Итого за Обед	805	20	16	138	779	0.6	38.2	814.6	31.4	421.1	90.4	347.5	4.7	619.3	0.096	1.0	0.022	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		14	8	14	2.8	40	0.020			ТРК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		14	8	14	0.0	40	0.001			ТРК
Пирожок с конфитюром	75	9.0	17.0	24.0	277	0.04	13	12.3	0.03	20.8	11.7	14.3	2.85	61.4	0.002	0.10		ТРК
Итого за Полдник	385	7	22.0	54.7	426	0.12	13.14	63.1	0.24	218.59	31.96	159.25	0.23	159.73	0.010	0.20	0.000	
Итого за день	1770	40	50	227	1939	0.9	61.5	1612.0	51.6	1161.6	197.2	917.7	9.6	979.0	0.208	1.4	0.033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	кВт	А, мкг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг
Завтрак																		
Пудинг из творога с джемом 14/025	165	21.8	9.4	27.9	282	0.06	1.15	119.16	0.56	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	ТРК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		14	8	14	0.0	40	0.001			ТРК
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			ТРК
Батон полированный	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002			ТРК
Итого за завтрак	550	27	16	88	562	0.1	4.4	851.4	13.2	520.1	39.6	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	93.7	0.001	0.30	0.009	ТРК
Плов со свиной	250	8.4	9.7	27.4	441	0.10	1.1	29.30	6.25	229.39	30.40	192.49	2.10	104.99	0.003	0.0	0.013	ТРК
Чай с лимон. сод. сахаром	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			ТРК
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.2	5.7	282.9	12.6	353.5	43.6	251.6	0.1	213.1	0.044	0.3	0.030	ТРК
Итого за Обед	800	20	18	79	806	0.4	11.3	565.8	25.1	707.1	87.2	503.2	3.3	426.2	0.088	0.6	0.031	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		14	8	14	2.8	40	0.020			ТРК
Пирожок с яблоками	100	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.96	0.11	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		ТРК
Комплотское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.3	34.0	125	0.14	7	125.30	0.11	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТРК
Итого за Полдник	350	7.2	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		ТРК
Итого за день	1760	59	46	234	1776	0.6	22.7	1542.4	36.4	1282.6	190.8	895.5	8.1	997.7	0.132	1.5	0.031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ инв. карт.		
		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	Na, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Крутица в кисло-сладком соусе	90	10.5	4.5	11.3	130	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	126.08	27.00	171.20	1.70	182.10	0.001	1.0	0.010	ТТК
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			ТТК
Чай с сахаром	21.5	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Батон подорожанный	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			ТТК
Итого за Завтрак	555	22	11	100	590	0.16	13.96	237.76	0.26	0.29	396.66	50.84	198.08	5.17	241.87	0.044	0.02	0.010	
Обед																			
Рассольник ленинградский	280	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	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	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			ТТК
Макаронные изделия с овощами	210	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	40	4.1	1.6	28.3	144.1	0.2	20.0	283.5	12.6	0.1	287.6	82.6	223.9	0.1	301.1	0.055	0.2	0.030	ТТК
Хлеб ржаной	800	30	38	85	757	0.4	40.0	527.0	25.2	0.2	575.1	125.2	447.8	2.4	602.3	0.110	0.4	0.019	ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7			0.04	26.8	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		ТТК
Итого за Полдник	375	14	9	77	451	0.15	13	211.96	0.11	0.09	249.69	28.73	82.7	0.32	171.47	0.001	0.20		
Итого за день	1730	56.1	58.5	262.7	1797.7	0.7	67.0	976.7	25.6	0.6	1211.5	204.8	728.6	7.9	1015.6	0.155	0.6	0.029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ инв. карт.		
		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	Na, 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	33.30	76.10	1.70	193.80	0.008	0.30	0.040	ТТК
Пюре картофельное с овощами	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			ТТК
Макаронные изделия с овощами	210	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	45	3.4	1.3	17.0	103.6	0.2	27.1	259.0	6.7	0.3	260.0	53.2	208.3	0.1	329.8	0.089	0.3	0.030	ТТК
Хлеб ржаной	550	20.3	26.0	108.0	557	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	106.5	416.6	3.8	659.5	0.137	0.6	0.010	ТТК
Обед																			
Щи 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	ТТК
Гуляш из курицы	90	13.0	10.8	3.6	164	0.12	1.17	28.3	0.26	0.17	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000	ТТК
Макаронные изделия со св. мясом	180	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	400	3.9	0.6	25.2	120.0	0.8	14.9	35.0	0.3	0.3	103.8	65.1	340.7	0.1	331.3	0.012	1.3	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	33	21	104	776	1.7	33.1	323.2	7.0	0.6	310.9	131.7	689.0	3.6	677.5	0.064	2.6	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			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		ТТК
Кондитерское изделие в инв.упак.	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0.14	17	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		
Итого за день	1675	66	58	280	1822	2.2	94.2	948.4	20.5	1.2	886.3	272.0	1195.4	8.6	1464.1	0.201	3.4	0.035	

6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Голов со свинойной	180	7.0	8.1	18.0	380	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	
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	253.3	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	19.0	61.0	3.2	253.3	6.3	0.03	103.24	1.44	8	6.6	0.06	14.82	0.040			
Батон йогуртовый	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	8	14	2.8	240	0.002			
Итого за завтрак	550	11	14	69	620	0.1	4.3	761.5	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	0.005	0.30	0.001	
Курица 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	7.29	7.29	0.008	0.40		
Картофель тушеный	200	7.6	14.2	27.1	253	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	41	3.2	253.3	6.3	0.04	103.24	1.44	8	6.6	0.06	14.82	0.040			
Хлеб ржаной	50	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			
Итого за Обед	800	33	40	104	783	1.1	38.7	306.6	0.3	270.8	104.0	446.2	4.5	324.0	0.066	0.7	0.016		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		26.6	0.02		14	8	14	2.8	40	0.020			
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02	253.3	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			
Пирожок с яблоками	100	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	223.6	0.14	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		
Итого за Полдник	400	11	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	1750	155	85	234	1998	1.4	50.1	1291.7	31.9	0.6	955.7	188.9	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 ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ п/п				
		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																			
Шницель из свинины	90	13.1	16.8	6.3	229	0.05	0.2	200	7.30	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	0.16	0.16	37.95	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	3.2	253.3	6.3	0.03	103.24	1.44	8	6.6	0.06	14.82	0.040			
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	21.3	24.1	92.6	677	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	237.86	39.2	157.66	2.30	256.11	0.030	0.10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29	0.17	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	
Тефтели мясные с соусом томатным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200	0.3	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			
Картофельная запеканка с маслом	180	7.2	5.1	48.3	268	0.11	4.8	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	3.2	253.3	6.3	0.03	103.24	1.44	8	6.6	0.06	14.82	0.040			
Хлеб ржаной	40	3.3	0.5	21.0	100.0	0.3	4.8	47.6	6.4	0.5	411.2	34.2	269.7	0.1	232.4	0.048	0.3	0.030	
Итого за Обед	815	25	31	85	828	0.2	3.54	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.052	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			
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.96	0.11	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.5	34.0	175	0.14	7	125.30	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	227.07	0.000	0.20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0.6	24.1	507.8	6.9	0.6	745.8	135.8	497.5	9.4	780.9	0.062	0.4	0.030	

2 день. 2 недели

Энергетическая

Витамины

Минеральные вещества

Завтрак

Обед

Полдник

Итого за день

Итого за 2 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ТТК
Макаронны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара и лимонном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040			ТТК
Батон Подмаринный	50	3,8	1,8	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	555	23	11	97	587	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	238,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000	
Салатка по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	270	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
нахлебными консервированными	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,1	24,7	81,5	23,6	55,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	800	30	44	87	811	1,4	44,8	111,3	36,4	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,8	0,145	3,8	0,053	ТТК
Итого за Обед	800	30	44	87	811	1,4	44,8	111,3	36,4	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,8	0,145	3,8	0,053	ТТК
Сок в шипучевой упаковке	200	0,5	5,0	20,0	88	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,002	0,10			ТТК
Итого за Полдник	375	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	218,69	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТТК
Итого за день	1730	62	78	239	1824	2,2	62,5	1789,3	51,5	1320,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073	ТТК
Итого за 2 недели	550	27	16	86	562	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	ТТК

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Са, мг
Пудинг из творога с джемом 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	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТТК	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон Подмаринный	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			ТТК	
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	ТТК	
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК	
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,30	0,20	44,30	32,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК	
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,39	123,61	1,94	115,14	0,021			ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТТК	
Итого за Обед	800	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК	
Сок в шипучевой упаковке	200	0,5	5,0	20,0	88	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК	
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	25,6	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК	
Коштинское пельмени в пил. упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК	
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК	
Итого за день	1700	67	60	281	1745	0,3	13,7	989,0	13,3	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	ТТК	

4 день. 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Дж	г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	
Гуляш из свинины	11,3	29,0	4,5	372	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 с маслом	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21			0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3			6,3	103,24	1,44		6,6	14,82	0,040			
Батон поджаренный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6			6,3	114	8		14	240	0,002			
Итого за Завтрак	22	35	88	763	0,3	26,4	500,4			12,7	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051		2,1	
Обед																			
Шти из свежей капусты с картофелем	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	
Плов со свиной	8,4	9,7	22,4	441	0,10		29,30			0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	
Чай с низким содержанием сахара	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3			6,3	103,24	1,44		6,6	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1009,5			31,5	755,6	117,3	451,2	0,1	924,9	0,102	2,5	0,030	
Пшеничные сухари	42,0	3,1	32,0	203	0,04	13	32,0			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,006	0,10		
Итого за Обед	58,2	16,7	76,9	950	0,6	75,1	1292,9			44,1	1132,9	184,6	745,5	6,3	1219,7	0,151	3,0	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Фрукт	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Пирожок с яблоком	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		
Итого за Полдник	5,3	8,8	25,7	344	0,02	13	211,96			6,11	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	85	61	241	2071	0,8	114,5	2005,3			62,9	1467,6	267,0	985,4	12,3	1746,8	0,202	5,3	0,074	

5 день. 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Дж	г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	
Котлета мясная рубленая	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200			0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			
Рис отварной с маслом сл.	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09			7,30	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001			
Чай с низким содержанием сахара	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3			6,3	103,24	1,44		6,6	14,82	0,040			
Батон поджаренный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6			6,3	114	8		14	240	0,002			
Итого за Завтрак	21	18	90	625	0,2	7,0	681,0			19,9	516,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044		0,2	
Обед																			
Свекольник	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2			6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	
Гуляш из кури	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3			0,26	29,24	30,46	183,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	
Макаронные отварные со сл.маслом	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8			0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			
Чай с низким содержанием сахара	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3			6,3	103,24	1,44		6,6	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1009,5			31,5	755,6	117,3	451,2	0,1	924,9	0,102	2,5	0,030	
Итого за Обед	33	21	99	780	2,0	40,9	615,2			25,6	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Пирожок с конфитуром	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		
Кондитерское изделие в инд.упак.	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96			0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		
Итого за Полдник	32,5	12	68	490	0,14	7	125,30			0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	68	51	132	1895	2,3	54,9	1421,5			45,6	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,2	0,010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Минеральные вещества		I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-
						B1, мг	C, мг				Ca, мг	Mg, мг				
Завтрак																
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	240	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	0,96	168,09		
Чай с лимонным консервированным сахаром	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	0,06	14,82	0,040	ТК
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,1	1,8	0,0	6,3	0,02	137,5	41,0	0,1	93,6	0,008	0,030
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	0,0	40	0,001	ТК
Итого за Завтрак	600	14,3	33,5	77,1	637	0,2	6,8	506,6	18,9	0,2	382,3	91,3	1,1	242,1	0,056	0,8
Обед																
Рассольник легионистский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	1,3	192,7	0,007	0,2
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	46,21	33,14	1,37	7,29	0,008	0,40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001
Чай с лимонным консервированным сахаром	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,4	103,24	1,44	0,06	14,82	0,040	ТК
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	0,1	457,9	0,112	1,4
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	3,9	673,7	0,168	2,0
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	0,0	40	0,001	ТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003
Итого за Полдник	400	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050
Итого за день	1800	53	77	271	1779	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	752,7	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9188,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397
Среднее значение за период	53,5	62,7	1807,2	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 рецептов на продукцию для обучающихся учреждений "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугальяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Павшиной 2004г.