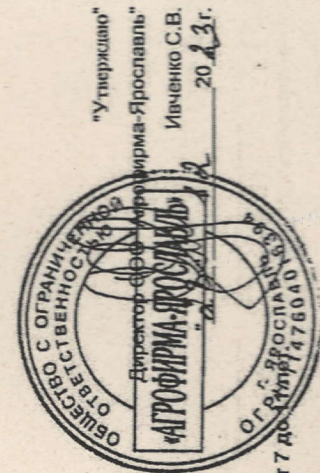
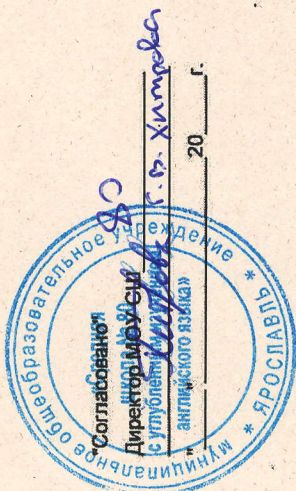




"Утверждено"
Директор ФГУП "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
20.12.2012 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 12 лет
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
		Белки, г																	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		ТТК
Сыр топленый	15	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,84	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	0,10	3,2	253,3	6,3	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,02	0,040	0	0,000	ТТК
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	ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		0,000	ТТК
Итого за Завтрак	620	17,3	22,5	78,7	620	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	210	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	ТТК
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,03	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	700	28	32	120	861	0,6	3,1	955,2	0,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		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	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1670	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	1129,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,8	0,1	



"Утверждено"
Директор ФГУП "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
20.12.2012 г.

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы,	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	
Завтрак																	
Оладьи с джемом	145	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	ТТК
Фрукт	110	7,9	4,4	39,5	189	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК
Батон поджаренный	35	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТТК
Итого за Завтрак	500	12	12	35	610	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0
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	0,008	ТТК
Рыб из оливок со свиной	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6			8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	ТТК
Хлеб ржаной	20	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	166,8	0,1	231,7	0,047	ТТК
Итого за Обед	720	19	13	130	674	0,6	38,4	533,6	12,5	0,9	117,7	90,9	333,6	1,9	463,5	0,094	1,0
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
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	ТТК
Итого за Полдник	350	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,73	218,59	31,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,000
Итого за день	1570	38	47	219	1710	0,9	80,7	1151,5	25,7	1,2	820,1	168,2	640,6	6,8	957,3	0,149	1,6

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта
		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	
Завтрак																	
Пудинг из творога с джемом 140/25	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		14	8	14	0,0	40	0,001		
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	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
Плов со свиной	200	6,7	7,8	17,9	353	0,10	1,1	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	2,5	29,6	0,5	250,3	42,1	245,0	0,1	196,3	0,004	0,3	0,030
Батон йодированный	35	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Обед	755	20	17	88	784	0,4	8,1	538,1	25,1	717,8	93,7	510,6	6,1	651,4	0,050	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		
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	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	125	0,14	7	125,30	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
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	
Итого за день	1610	56	43	219	1642	0,6	19,5	1514,7	38,4	1293,4	167,3	902,9	10,9	1222,9	0,094	1,5	0,031

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								ТТК	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг
Завтрак																		
Курница в кисло-сладком соусе	90	11.7	5.0	12.6	144	0.10	1.0	26.00	0.20	126.00	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	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК
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			ТТК
Батон йодированный	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за Завтрак	555	23	12	102	604	0.16	13.96	237.76	0.26	386.68	50.84	198.08	5.17	241.87	0.044	0.02	0.010	
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.56	0.86		24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	225	10.8	27.3	31.8	416	0.09	1.8	0.01	6.30	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			ТТК
Индюшечьи консервированные	200	0.0	0.0	22.9	90	0.01	3.3	235.6	0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			ТТК
Компот из ягод	45	3.8	1.5	19.1	116.6	0.1	15.4	0.9	6.3	162.1	64.7	249.1	0.1	205.2	0.014	0.4	0.030	ТТК
Хлеб пшаной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Батон йодированный	750	25	34	100	844	0.2	34.0	462.9	18.9	446.7	143.1	518.8	5.2	707.3	0.069	0.8	0.019	
Итого за Обед																		
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Булочка с изюмом	50	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		ТТК
Итого за Полдник	350	14	9	77	451	0.15	13	211.96	0.11	249.68	28.73	82.7	0.32	171.47	0.001	0.20		
Итого за день	1655	61.5	54.1	278.3	1899.2	0.5	61.0	912.7	19.3	1083.1	222.7	799.6	10.7	1120.7	0.114	1.0	0.029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное с овощами	175	3,3	5,0	22,1	148	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК
Натуральными консервированными	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	50	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	280,3	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	ТТК
Хлеб пшаной	525	19,6	25,0	103,6	527	0,4	54,2	509,9	13,4	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Итого за Завтрак																		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,005	0,5	0,023	ТТК
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	28,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Макаронны отварные со сл.маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Напиток из цитроника с изюмом	200	0,0	0,0	27,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	30	3,4	1,3	17,0	103,6	1,0	17,3	54,3	6,5	106,6	70,1	359,4	0,1	393,5	0,012	1,4	0,030	ТТК
Итого за Обед	720	29	20	107	735	2,0	37,8	344,2	13,0	221,8	145,8	725,4	3,0	844,0	0,064	2,8	0,025	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	75	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	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		
Итого за день	1995	60	56	279	1670	2,5	99,0	979,4	26,6	797,3	286,1	1232,8	8,1	1630,6	0,201	3,6	0,035	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ порций
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша пшенная молочная	200	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,25	0,036	0,10	0,010	ТК
Масло сливочное поджаренное	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,28	30,95	0,87	58,33	0,020	0,01	0,010	ТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	5,15	4,4	0,01	8,24	5,15	8,24	0,82	25,1	0,020	0,01	0,010	ТК	
Батончик к чаю	35	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				ТК
Итого за Завтрак	555	17,9	28,2	68,3	580	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	210	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	ТК
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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			ТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	0,02		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030	ТК
Итого за Обед	700	26	32	120	861	0,2	3,54	326,78	0,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,1	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	125,30	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	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	0,6	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день, 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	1,44	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	ТТК
Макароны отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	2,71	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низк.сод.сахара и ЛИМОНОМ	215	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	8	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон Поджаренный	55	3,8	1,5	25,7	13,10	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	560	23	11	97	587	0,3	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	1,66	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	ТТК
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	2,34	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	
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,1	1,48	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			0,018	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	8	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	25	2,6	1,0	12,8	77,7	1,2	47,4	784,9	25,8	0,9	680,6	129,3	566,4	0,1	1055,5	0,120	1,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	725	25	31	122	681	1,5	90,4	1060,0	38,7	1,6	968,0	211,2	874,4	4,4	1559,0	0,194	2,6	0,111	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	6,1	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	2,77	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10			ТТК
Итого за Полдник	350	9,5	22,0	54,7	42,6	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	1635	58	64	273	1694	2,4	107,9	1733,0	51,8	1,8	1579,8	290,5	1292,1	9,7	2170,7	0,272	3,8	0,131	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг		
Завтрак																			
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	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		107,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		253,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	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	
Обед																			
Рассольник ленинградский	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	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	230	8,6	21,8	25,4	333	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	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	6,9	881,0	13,4	0,6	570,3	82,0	547,2	0,1	642,6	0,049	1,5	0,030	ТТК
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		253,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	740	21	31	109	804	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,009			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Булочка с сахаром	100	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		ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	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	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1595	57	57	240	1662	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	
4 день, 2 недели																			

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	
Завтрак																		
Гуляш из свинины	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
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		0,001
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		0,001
Батон йодированный	60	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		0,002
Итого за Завтрак	550	22	35	88	763	0,3	26,4	500,4	12,7	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1	
Обед																		
Шницель из свежей капусты с картофелем	250	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 свининой	200	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
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		0,001
Хлеб ржаной	45	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	44,3	1099,5	31,5	0,5	755,6	117,3	451,2	0,1	926,9	0,102	2,5	0,030
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		0,001
Итого за Обед	725	18,1	14,3	57,8	860	0,5	62,1	1518,5	50,4	0,7	1226,7	180,9	745,2	6,3	1398,3	0,153	2,9	0,074
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,09	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Итого за Полдник	350	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	
Итого за день	1625	50	72	200	2049	0,8	101,5	2230,9	69,2	1,0	1560,8	263,3	985,1	12,3	1925,4	0,204	5,2	0,074

5 день. 2 недели

5 день. 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		F, мг
Завтрак																
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	2,11	0,04	0,72	0,01	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	14	8	40	0,0	14	0,001		ТК
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	314	8	14	2,8	240	0,002
Итого за Завтрак	510	21	26	58	453	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050
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	0,023
Гуляш из кури	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,000
Макаронные отварные со сл.маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,0	0,0	27,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,11	450,3	0,052
Итого за Обед	725	28	20	105	722	2,0	41,1	579,8	13,0	1,3	230,4	151,6	732,0	3,0	900,9	0,104
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003
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
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000
Итого за день	1695	61	57	132	1583	2,2	52,1	1437,3	25,7	1,5	732,5	217,3	965,8	8,8	1356,7	0,154
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зерновые, чашка	Витамины		Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг
Итого за весь период	762,0	580,4	323,2	2288,6		13,2	641,2	7544,0	86,3	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831
Среднее значение за период	76,2	58,0	32,3	228,8		1,32	64,12	754,40	8,63	856,03	221,00	918,90	15,99	968,99	0,083

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.