

"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____

" " _____ 20 ____ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

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																			
Творожки мясные с соусом сметанным	120	13,2	17,1	7,8	229	0,05	0,2	200	7,30	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Рис отварной с маслом сл.	180	2,5	2,9	17,3	156	0,11	3,57	2,09	6,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
Итого за Завтрак	570	17,4	21,2	55,4	545	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	ТТК
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	122	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	6,6	0,4	176,4	54,7	312,8	0,1	213,9	0,052	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	25	30	123	827	0,6	11,5	607,8	13,3	0,7	352,8	109,4	625,6	4,0	427,9	0,1	2,4	0,1	ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		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	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		ТТК
Итого за день	1725	57	63	268	1764	1,5	55,6	984,0	15,6	1,6	859,0	268,2	1162,7	8,2	760,9	0,1	2,6	0,1	ТТК

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		В1, мг	С, мг	Витамины			Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В2, мг	Д, мкг	А, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		Se, мг
Завтрак																	
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025
Макароны отварные со сл.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002	ТТК
Батон йодированный	60	4,6	6,0	22,4	180	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК
Итого за Завтрак	550	12	12	35	642	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0
Обед																	
Пшш из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	156	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40
Плов со куриой	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
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	ТТК
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13	283,5	12,6	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10
Хлеб пшаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	30,9	283,5	12,6	0,2	377,9	67,3	294,3	0,1	292,7	0,049	0,5
Итого за Обед	800	64	19	104	963	0,3	61,7	566,9	25,1	0,4	755,8	134,6	588,6	6,3	585,4	0,098	1,0
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			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	0,0	40	0,001	ТТК
Хлеб пшаной с сыром	80	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
Итого за Полдник	380	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1,2	79,0	1114,9	38,4	0,8	1354,1	205,5	960,7	11,8	1230,1	0,160	1,2
																	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ попп.	
	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	Se, мг			
Завтрак																			
Пудинг из творога со стилиненным молоком	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 сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2		0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	83	556	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Рагу из овощей с куриой	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
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	40	4,6	6,0	22,4	180	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб пшаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	19,1	520,1	18,9	0,5	267,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,049	0,5	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	22	19	135	781	0,6	38,2	1040,2	37,7	0,9	535,1	98,4	361,6	4,7	859,3	0,098	1,0	0,031	ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7				26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в инт.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	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		ТТК
Итого за день	1660	61	46	286	1744	0,8	49,6	2016,9	51,0	1,1	1110,7	172,0	753,9	9,5	1430,8	0,142	1,9	0,031	ТТК

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		энергетическая	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	блюда
Завтрак																					
Котлета рыбная рубленая		70	10,7	16,2	49,3	212	0,14	23,20	0,50			0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Рис отварной с маслом сл.		200	3,1	3,6	19,2	166	0,11	3,57	2,09	7,30		0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Кукуруза		15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Чай с сахаром		215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный		50	5,1	4,2	16,0	112	0,02		225,6	6,3		0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак		550	23	23	71	594	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29		386,68	50,84	193,08	5,17	241,87	0,071	0,02	0,010	ТТК
Обед																					
Свекольник		250	7,2	3,6	9,2	135	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33		42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	ТТК
Гуляш из курицы		90	8,0	15,0	9,0	122	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17		29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03		22,92	11,04	60,5	1,33	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром и лимоном		220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной		40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	18,4	312,0	6,7	0,5		196,2	62,5	318,1	0,1	274,2	0,051	1,1	0,030	ТТК
Батон йодированный		20	2,3	3,0	11,2	93	0,02		225,6	6,3	0,02		114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед		800	28	28	107	776	0,6	36,7	849,6	19,6	1,1		510,4	133,0	650,2	7,2	788,4	0,104	2,2	0,019	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
Хачапури с сыром		80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник		380	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09		249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день		1659	52,1	71,8	248,2	1846	1,0	63,7	1299,3	20,0	1,5		1146,8	212,6	931,0	12,7	1201,7	0,176	2,4	0,029	ТТК

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	ТТК
Макароны отварные со сл. маслом	185	3.6	6.0	30.1	149	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Батон йодированный	60	10.0	8.0	21.0	218	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за Завтрак	550	26.6	25.0	70.1	605	0.8	4.1	484.9	13.1	0.2	379.7	38.9	212.8	5.3	485.0	0.052	0.0	0.010	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	3.9	5.8	20.0	148	0.20	9.29	10.3	0.01	0.05	61.6	47.00	245.00	1.90	141.01	0.006	0.30	0.001	ТТК
Жаркое по-домашнему	250	10.8	27.3	31.8	416	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			ТТК
Чай с сахаром	215	0.1	0.0	15.0	60		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	55	5.1	2.0	25.5	155.4	0.3	14.3	263.6	12.6	0.1	302.4	89.4	419.7	0.1	249.5	0.054	0.3	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	20	35	92	779	0.6	28.6	527.2	25.2	0.2	604.7	178.8	839.4	3.0	498.9	0.107	0.6	0.025	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 яйцом и сыром	105	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	7	0.14	7			0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТТК
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		ТТК
Итого за день	1748	59	71	230	1792	1.5	39.7	1137.4	38.4	0.5	1039.9	251.5	1143.0	9.6	1110.9	0.159	0.8	0.035	ТТК

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества					№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	№
Завтрак																
Плов со курой	180	7.8	9.0	20.1	423	0.10	1.1	29.30	6.25	0.15	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.013
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040
Батон йодированный	55	9.8	7.7	29.1	211	0.02	0.1	253.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002
Итого за завтрак	560	11.6	25.7	107.9	623	0.1	4.3	761.5	18.9	0.2	460.5	47.8	227.0	5.0	399.7	0.010
Обед																
Рассольник ленинградский	250	5.3	9.6	15.3	156	0.09	15	10.2	0.01	0.04	46.8	20.2	49.2	1.3	192.7	0.007
Утка из печени	90	16.0	18.0	21.0	185	0.16	25.95	25.91	6.40	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	7.29	0.008
Картофель тушеный	180	7.6	14.2	27.1	253	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002
Чай с сахаром и лимоном	220	0.2	0.0	15.2	63		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.06		12.3		0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	0.010
Итого за Обед	800	34	44	104	812	1.0	44.4	305.5	12.8	0.3	256.0	77.2	250.4	3.9	375.7	0.018
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
Чай с сахаром	80	9.0	17.0	27.0	277	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002
Итого за Полдник	380	11.1	31	62	595	0.11	7.14	223.6	0.24	0.14	224.39	37.06	167.35	6.17	115.33	0.001
Итого за день	1748	62	59	298	2030	1.3	55.8	1291.6	31.9	0.6	940.9	162.1	644.7	15.1	890.7	0.028

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества					№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	№
Завтрак																
Котлета рыбная рубленая	70	10.7	16.2	49.3	212	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008
Рис отварной с маслом слив.	200	2.0	3.4	18.3	169	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001
Чай с сахаром и лимоном	225	0.0	0.0	13.0	56		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040
Батончик к чаю	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.10	0.0	0.0		0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020
Итого за завтрак	555	17.2	21.3	111.4	594	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	237.65	39.2	157.66	2.30	256.11	0.030
Обед																
Рассольник	250	5.3	9.6	15.3	156	0.09	15	10.2	0.01	0.04	46.8	20.2	49.2	1.3	192.7	0.007
Утка 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	0.004
Макароны отварные со сл. маслом	200	8.3	5.9	53.3	300	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002
Чай с сахаром	215	0.1	0.0	13.0	60		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040
Хлеб ржаной	45	3.8	1.5	19.1	116.6	0.9	19.6	297.6	6.8	0.3	229.3	63.0	315.5	0.1	427.3	0.053
Итого за Обед	800	26	25	86	779	0.2	35.4	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.032
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 и сыром	105	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
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
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
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

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему	250	20,1	23,6	41,2	345	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008				ТТК	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК	
Оливье соленый	30	0,6	0,0	10,1	12	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50			ТТК	
Батон йодированный	55	8,2	6,9	40,2	123	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК	
Итого за Завтрак	550	29	31	104	535	0,3	35,0	499,0	19,0	0,2	396,7	86,4	282,4	5,5	394,3	0,051	0,5	0,000		ТТК	
Обед																					
Борщ	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000			ТТК	
Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				ТТК	
Телятина мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001				ТТК	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК	
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,8	474,6	6,4	0,7	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,043	0,3	0,030		ТТК	
Итого за Обед	800	29	29	99	776	0,5	9,5	949,2	12,8	1,4	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,087	0,6	0,030		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	
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	2,0	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	380	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,99	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020		ТТК	
Итого за день	1658	67	82	257	1737	0,8	57,7	1611,5	32,0	1,6	1437,6	186,8	961,1	9,6	918,9	0,169	1,3	0,050		ТТК	

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели										Минеральные вещества									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		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	І, мг	F, мг	Se, мг	№	
Завтрак																			
					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
	Пудинг из творога со ступенным молоком 140/75	21,8	9,4	27,9															ТТК
	Фрукт	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
	Чай с сахаром	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			ТТК
	Батон йодированный	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	27	16	83	556	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	ТТК
Обед																			
	Суп картофельный с горохом	6,3	5,3	15,1	129	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
	Плов с куриой	8,4	9,7	22,4	411	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
	Чай с низким содержанием сахара	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			ТТК
	Хлеб ржаной	3,1	0,6	12,3	48	0,4	24,6	1154,2	31,9	0,6	890,0	100,3	600,2	0,1	738,0	0,093	0,8	0,030	ТТК
	Пирог творожный	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
	Итого за Обед	60	19	94	829	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК
Полдник																			
	Сок в индивидуальной упаковке			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
	Пирожок с яблом и сыром	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,26	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10			ТТК
	Кондитерское изделие в инд. упак.	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	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	99	46	245	1793	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	ТТК

4 день. 2 недели

ТТК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,1	6,2	49,3	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Батон йодированный	45	5,6	6,2	15,1	113	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Итого за Завтрак	550	27	23	83	628	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1		тк
Обед																			
Щи 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	тк
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	тк
Макароны отварные со сл.маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Хлеб пшаной	45	0,1	0,0	15,0	60	0,8	14,8	31,7	0,3	0,2	200,6	61,7	318,8	0,1	408,7	0,009	1,4	0,030	тк
Чай с сахаром	215	42,0	3,1	32,0	156		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Итого за Обед	800	69,9	17,9	123,4	803	1,6	32,7	316,6	6,8	0,4	504,4	124,7	644,2	3,6	832,2	0,059	2,8	0,071	тк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк
Итого за Полдник	380	9,5	22,0	54,7	426	0,02	13	211,66	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		тк
Итого за день	1733	106	63	262	1857	1,8	49,6	1029,6	26,0	0,7	906,7	192,5	933,6	9,8	1274,6	0,110	5,1	0,071	тк

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества								№		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,5	123,2	0,001		ТТК
Рис отварной с маслом слив.	180	2,1	3,2	17,9	189	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Батон йодированный	60	4,8	3,6	13,1	100	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК
Итого за Завтрак	580	20	24	49	587	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2	ТТК
Обед																		
Суп картофельный с яйцом	280	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030
Батон йодированный	20	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК
Итого за Обед	800	28	42	111	829	0,6	28,6	752,8	31,5	0,3	718,7	186,8	853,4	5,8	738,9	0,109	0,6	0,010
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 яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04		26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	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	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	ТТК
Итого за день	1695	60	77	132	1824	0,9	42,6	1559,1	51,5	0,8	1292,8	294,0	1348,4	11,7	1251,1	0,153	1,0	0,010

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, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг												
Завтрак																			
Котлета рыбная рубленая	70	9.1	13.5	6.1	15.4	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	
Огурец соленый	30	4.1	6.0	27.5	15.1	0.18	30	20.06	0.08	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.50		ТТК	
Картофель тушеный	180	0.3	1.3	9.7	78	0.7	0.2	4.8	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК	
Чай с сахаром и лимоном	220	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК	
Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21.3	129.5	1.0	56.6	278.7	6.5	0.4	239.5	81.6	243.1	0.1	375.5	0.051	0.8	0.030	ТТК
Итого за Завтрак	520	17.8	22.4	76.5	568	2.0	113.2	557.3	12.9	0.8	479.0	163.2	486.1	4.1	751.0	0.101	0.8	ТТК	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14.3	15.2	20.3	198	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТТК
Гуляш из печени	90	16.0	18.0	21.0	185	0.16	25.96	25.91	6.40	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	7.29	0.008	0.40	ТТК	
Макароны отварные со сл.маслом	180	3.6	6.0	30.1	149	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002		ТТК	
Батон йодированный	20	0.2	0.0	15.2	63	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		ТТК	
Чай с сахаром и лимоном	220	3.4	1.3	17.0	103.6		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК	
Хлеб ржаной	40	10.0	8.0	32.0	121	3.1	158.5	1087.1	38.2	1.4	821.9	245.3	771.2	0.1	1301.9	0.159	1.7	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	47.5	48.5	135.6	819	4.1	203.7	1616.9	63.4	2.0	1164.7	327.5	1056.4	5.4	1852.8	0.216	2.6	0.053	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	
Хачапури с сыром	80	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10	ТТК	
Итого за Полдник	380	9.5	22.0	54.7	426	0.11	7.14	463.1	2.24	0.14	224.39	30.06	167.35	0.17	105.33	0.050	0.20	0.019	ТТК
Итого за день	1695	75	93	267	1813	6.3	324.1	2637.4	78.5	2.9	1868.1	520.7	1709.8	9.6	2709.2	0.367	3.6	0.072	ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
	762.0	778	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
Итого за весь период	63.5	64.8	269.3		1907.2	1.1	53.4	628.7	7.2	1.4	713.4	184.2	765.8	13.3	807.5	0.069	2.4	0.033
Среднее значение за период																		

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"
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.