



"Согласовано"

Директор МОУ СШ _____

" " _____ 20 ____ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры
		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	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Кашица "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	0,000	ТТК		
Кефирный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	ТТК		
Батончик к чаю	35	1,2	0,9	14,5	98	0,10	0,0	0,0	0,09	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК		
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК		
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК		
Итого за завтрак	515	18,5	30,1	67,4	731	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 курой	210	3,0	6,0	11,0	112	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		
Хлеб из куры	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		
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	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	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК		
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,2	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	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	725	25	25	76	732	0,7	11,5	833,4	19,6	0,8	466,8	117,4	639,6	6,8	667,9	0,1	2,4	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 яцом 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	125	0,14		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	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,26	227,07	0,020	0,20		ТТК		
Итого за день	1595	57	63	268	1764	1,5	55,6	1056,2	21,9	1,6	1073,0	276,2	1176,7	10,0	1100,9	0,2	2,6	0,1	ТТК		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	
Оладьи со стуженным молоком	130	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				
Фрукт	110	7.9	4.4	39.5	189	0.16	25.96	0.09	0.13	248.21	33.14	98.23	1.37	57.29	0.002	0.40	0.011	ТТК	
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	12.0	55	3.2	255.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК	
Булгур с сыром	45	5.1	3.8	23.1	148	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Итого за завтрак	500	12	12	35	550	0.2	29.2	13.0	0.2	483.8	45.3	147.7	4.7	334.1	0.045	0		ТТК	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.56	0.66	0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.005	0.40	0.031	ТТК	
Плов со курдю	200	8.4	9.7	22.4	441	0.10	1.1	29.30	6.25	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	ТТК	
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0.2	0.6	77.0	84	0.04	256.3	3.6	0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			ТТК	
Хлеб пшанной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.2	14.7	286.5	6.3	257.5	58.0	290.8	0.1	243.7	0.009	0.4	0.030	ТТК	
Итого за Обед	710	22	16	135	824	0.3	29.3	572.9	12.5	514.9	115.9	581.6	4.2	487.4	0.018	0.8	0.022	ТТК	
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		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	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	ТТК	
Итого за день	1699	54	51	251	1725	0.6	71.6	1170.8	25.7	888.6	193.2	888.6	9.1	981.2	0.073	1.4	0.033	ТТК	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	
Пуллинг из творога со стуженным молоком	165	21.8	9.4	27.9	282	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	255.91	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	255.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК	
Батон Модрированный	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Итого за Завтрак	545	26	16	81	543	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
Суп картофельный с горохом	250	5.2	4.4	10.8	103	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	95.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТТК
Рав из овощей с курдю	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	
Напиток из ягол	200	0.0	0.0	27.9	90	0.01	3.3	235.6	6.3	0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		ТТК	
Батон Модрированный	20	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК	
Хлеб пшанной	30	2.6	1.0	12.8	77.7	0.3	19.2	276.8	6.3	0.4	58.9	45.9	165.8	0.1	231.7	0.047	0.5	0.030	ТТК
Итого за Обед	750	18	13	130	673	0.6	39.4	779.2	18.8	0.9	231.7	99.9	347.6	4.7	703.5	0.096	1.0	0.031	ТТК
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 янцом и сыром	105	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	26.6	0.04	0.24	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	155.48	33.63	99.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТТК	
Итого за Полдник	350	6.8	11.3	97.0	408	0.13	7.02	175.6	0.12	0.1	79.5	33.37	0.19	99.13	0.010	0.20	0.000	ТТК	
Итого за день	1660	52	41	308	1623	0.8	49.8	1805.2	32.1	1.1	831.3	172.1	745.2	8.5	1246.1	0.150	1.9	0.031	ТТК

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг		
																		Энергетическая ценность	В1, 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	0,30	0,040	ТТК
Рис отварной с маслом слив.	155	1,4	2,0	16,9	148	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 и лимоном	225	0,0	0,0	33,0	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	55	5,1	4,0	15,1	107	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	520	23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	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	0,005	0,20	0,000	ТТК
Гуляш из курды	90	8,0	15,0	9,0	172	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	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	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	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
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	93	0,3	18,5	294,3	0,4	0,5	103,5	66,8	318,1	0,1	316,3	0,051	1,1	0,030	ТТК
Итого за Обед	760	26	25	106	708	0,6	36,9	586,6	0,7	1,1	207,0	133,5	636,2	4,4	632,6	0,102	2,2	0,019	ТТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	0,2	61	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукт	100	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
Хлебцы с сыром	80	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 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	63,9	1038,3	1,1	1,5	843,4	213,1	917,0	9,9	1045,9	0,174	2,4	0,029	ТТК

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг			
																		Энергетическая ценность	В1, мг	С, 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
Макаронны отварные со сл. маслом	150	3,0	4,0	22,0	138	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	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
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	520	20,5	16,7	91,8	608	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	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	ТТК	
Жаркое по-домашнему	200	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
Овощи нарезанные соевые	25	0,3	1,3	0,18	78	0,18	30	20,06	0,09	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50			ТТК
Напиток из смеси сухих фруктов	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	35	3,0	1,2	14,9	80,7	0,5	41,1	286,7	6,4	0,3	244,7	127,8	524,2	0,1	307,7	0,015	0,8	0,030	ТТК	
Итого за Обед	710	19	36	108	866	1,0	82,2	573,3	12,8	0,5	489,4	256,6	1048,5	5,5	615,4	0,029	1,6	0,025		ТТК
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	0,2	61	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	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20			ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	355	2,0	7,5	34,0	125	0,14		163,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,001	0,20	0,000		ТТК
Итого за Полдник	1748	6,8	11,3	97,0	408	0,01	7,14	163,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,001	0,20	0,000		ТТК
Итого за день	1748	46	64	297	1882	1,8	93,4	1221,3	26,1	0,8	1093,5	331,6	1428,6	10,9	1215,7	0,082	1,8	0,035		ТТК

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		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																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,035	0,10	0,010	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			ТТК		
Батончик к чаю	55	2,0	1,3	16,2	101	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак	535	20,2	30,6	50,1	623	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	286,11	0,030	0,10		ТТК	
Обед																			
Рассольник легионский	250	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК	
Уши из капусты	90	8,0	15,0	9,0	202	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	
Макароны отварные со сп.маслом	150	2,3	3,8	18,8	225	0,7	0,2	4,8	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	0,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,9	19,6	297,6	6,6	229,3	63,0	315,5	0,1	427,3	0,053	1,1	0,030	ТТК	
Итого за Обед	750	14	27	53	732	0,2	3,54	326,78	6,3	452,49	62,79	2,49	5,8	397,71	0,032	0,10		ТТК	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02	25,6	0,02	0,04	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК		
Пирожок с яйцом и сыром	105	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ТТК		
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	1,2	1,1	6,8	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 Полдник	355	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	1530	45	52	288	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	ТТК	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		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																			
Омлет натуральный	140	13,0	17,6	2,5	220	0,05	1,15	119,16	0,56	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	259,3	0,02	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	0,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Батон йодированный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК		
Итого за Завтрак	505	17	24	50	454	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	ТТК	
Обед																			
Борщ	200	4,0	6,1	18,6	141	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	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК		
Теплый мясной 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		
Компот из ягод	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		
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,9	456,9	0,1	316,5	36,5	259,7	0,1	274,5	0,043	0,3	0,030	ТТК	
Итого за Обед	700	26	27	102	763	0,5	9,7	913,8	0,2	632,9	77,0	519,4	3,9	549,0	0,087	0,6	0,030	ТТК	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02	25,6	0,02	0,04	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	259,3	0,02	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	67,4	0,002	0,10	ТТК		
Итого за Полдник	380	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТТК	
Итого за день	1658	52	73	207	1643	0,6	27,2	1928,4	13,6	1371,6	148,8	980,2	7,8	1053,2	0,163	1,5	0,050	ТТК	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со ступенным молоком	165	21,8	9,4	27,9	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	0,02	253,3	6,3	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	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Батон Подливочный	55	4,1	1,6	26,3	144,1	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК		
Итого за Завтрак	545	26	16	81	543	0,1	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	250	5,2	4,4	10,8	103	0,16	15,9	20,2	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК	
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК		
Плов с курицей	200	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК	
Напиток из шиповника с лимоном	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	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	24,7	135,21	0,16	899,3	112,6	614,2	0,1	1029,1	0,095	0,8	0,030	ТТК	
Итого за Обед	710	20	18	100	778	0,05	2,3	12,3	0,02	4,5	47,5	21,75	1	34	0,000	0,0	0,0	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	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК	
Кондитерское изделие в инд.упак.	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	355	6,8	11,3	97,0	408	0,01	0,02	19,4	0,12	0,00	38,9	8,57	60,7	61,13	0,000	0,10	0,000	ТТК	
Итого за день	1628	54	45	278	1728	0,2	6,7	883,1	13,3	0,1	563,5	53,1	384,0	5,2	539,6	0,0	0,4	0,0	ТТК

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			0,025	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,8	4,9	44,1	251	0,11	21	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				ТТК
Батон йодированный	50	5,9	6,7	16,0	173	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	32,0	130	0,02	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Итого за Завтрак	515	26	23	99	687	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1		ТТК
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	111,99	0,006	0,40	0,031	ТТК	
Курица 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	
Макаронные отварные со сл.маслом	150	2,3	3,8	18,8	225	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	266,3	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000				ТТК
Хлеб пшаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,9	14,8	288,0	0,3	204,2	65,5	336,2	0,1	435,9	0,009	1,4	0,030	ТТК	
Итого за Обед	710	21,9	9,7	63,6	697	1,7	29,5	575,9	0,5	405,3	130,9	672,4	4,3	871,8	0,019	2,8	0,071	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	6,3	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	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	71,47	0,001	0,20			ТТК
Итого за день	1733	57	54	217	1810	1,9	46,4	1288,9	19,7	0,7	810,6	198,7	961,8	10,5	1314,2	0,070	5,1	0,071	ТТК

5 день. 2 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
Завтрак																	
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	0,02		253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Бутерброд с сыром	35	5,6	3,7	24,3	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	5,5	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Итого за завтрак	500	23	29	56	0,1	3,9	732,2	12,6	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	0,0		ТТК
Обед																	
Суп картофельный с яйцом	250	7,4	3,7	11,6	0,20	9,29	10,3	0,01	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,008	0,30	0,001	ТТК
Жаркое по-домашнему	180	14,1	16,3	32,1	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	10,5	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Огурец соленый	20	0,4	0,0	9,2	1,1	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50
Напиток из ягод	200	0,0	0,0	22,9	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,5	44,4	491,6	12,7	0,3	363,6	137,7	527,4	0,1	577,4	0,057	0,8
Итого за Обед	705	30	25	125	730	1,0	88,8	983,1	25,4	0,5	727,3	275,4	1054,9	7,6	1154,9	0,113	1,6
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	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	19,5	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	17,5	0,14	7	11,96	0,11	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	355	10	17	56	429	0,00	7,14	263,1	2,24	0,01	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20
Итого за день	1695	62	71	132	1633	1,1	99,8	1978,5	40,2	0,7	1398,3	344,4	1365,2	12,2	1598,9	0,163	1,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	530	585	1737,6	7,9	374,6	6194,4	74,4	9,2	7180,2	1599,5	7000,1	93,5	7728,3	0,615	19,350	0,379
Среднее значение за период	53,0	58,5	1737,6	0,8	37,5	619,4	7,4	0,9	718,0	159,9	700,0	9,3	772,8	0,061	1,935	0,038

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. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.