



"Согласовано"

Директор МОУ ОШ

20 г. Ярославль

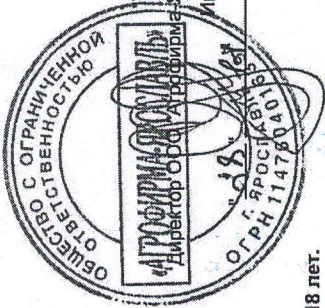
20

«Средняя школа № 80»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

г. Ярославль, ул. Б. Хитровка

20 г. Ярославль



Утверждено

Директор ООО АФ «Ярославль»

Ливченко С.В.

2023 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Курочка в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	1,44	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ТК
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	0,0	48,2	2,69	0,11	3,57	2,09	7,30	0,36	0,14	7,15	0,001	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	0,000	0,996	6,000	1,440	6,700	0,996	30,120	0,000	0,000	0,000	ТК
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	0	0,000	ТК
Итого за Завтрак	550	19,9	12,3	98,9	592	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	0,03	0,000	
Обед																					
Суп с мажорными изделиями и крупой	260	4,9	8,9	15,0	1,56	0,09	1,35	0,29	0,17	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	0,30	0,030	ТК
Гуляш мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	2,43	0,05	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001					ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	6,1	66,6	2,77	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001					ТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	0,0	3,2	253,3	6,3	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	258,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	0,3	0,030	ТК
Итого за Обед	800	28	32	98	795	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	66,4	519,4	3,9	464,8	0,1	0,6	0,1	0,6	0,1	
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02		25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					ТК
Пирожок с яблоком и сыром	105	2,0	7,5	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 индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	155,48	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				
Итого за день	1705	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,8	0,1	0,8	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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																			
Колета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТТК	
Макаронные отварные со сл.маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	2,1	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,3	115	0,002	0,002	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	0,040	ТТК	
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	0,040	ТТК	
Итого за Завтрак	560	12	12	35	639	0,8	7,3	512,6	13,1	0,2	368,9	32,4	205,4	2,6	259,8	0,090	0		
Обед																			
Шш из свежей капусты с картошкой	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	0,031	ТТК
Плов со курой	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	0,040	ТТК	
Пирог творожный	50	4,2	3,1	32,0	156	0,04	1,3	20,6	11,7	0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10	ТТК	
Хлеб ржаной	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	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	64	19	102	949	0,3	61,7	566,9	25,1	0,4	755,8	134,6	568,6	6,3	585,4	0,098	1,0	0,022	
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	
Халва 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	ТТК	
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	0,000	
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1,2	82,2	1142,6	38,4	0,7	1343,3	198,9	953,3	9,1	1004,9	0,198	1,2	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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																			
Пудинг из творога со стученным молоком	170	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	6,3	0,03	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	0,040	ТТК	
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	1,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	ТТК	
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	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																			
Сул 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 курой	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11	1,1	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,03	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040	0,040	ТТК	
Батон йодированный	40	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	1,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	ТТК	
Хлеб ржаной	45	4,7	1,8	23,4	142,5	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	23	15	148	783	0,6	38,2	1040,2	37,7	0,9	535,1	98,4	361,5	4,7	859,3	0,098	1,0	0,031	
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 яблком 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	
Компотное изделие в ин.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	355	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	ТТК	
Итого за день	1660	62	42	297	1732	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	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта		
	Блюда	г	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		Na, мг	F, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	80	11.3	29.0	4.5	32.2	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	ТТК
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	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
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	14.82	0.040	2.8	240	0.002			ТТК
Батон йодированный	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.02	13.96	237.76	0.26	0.29	386.68	50.64	198.08	5.17	241.87	0.051	0.02	0.010	ТТК
Итого за Завтрак	555	23	23	71	594	0.16	13.96	237.76	0.26	0.29	386.68	50.64	198.08	5.17	241.87	0.051	0.02	0.010	
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
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200	0.3	0.3	26.4	10	140	1.6	123.2	0.001			ТТК
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180	7.2	5.1	48.3	268	0.11	3.2	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	6.3	103.24	1.44	6.6	14.82	0.040	2.8	240	0.002			ТТК
Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.2	17.4	482.7	6.4	0.7	433.0	42.0	265.0	0.1	292.7	0.048	0.2	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	31	27	91	791	0.5	34.8	965.4	12.8	1.3	865.9	84.1	530.1	4.2	585.3	0.097	0.4	0.019	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200				20.0	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		
Итого за день	1699	52.1	71.8	248.2	1846	0.8	61.7	1415.1	13.2	1.7	1502.3	163.6	810.8	9.7	998.6	0.148	0.6	0.029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта			
	Блюда	г	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		Na, 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
Макаронные изделия со сл. маслом	200	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 и лимоном	215	0.2	0.0	10.0	41	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	14.82	0.040	2.8	240	0.002				ТТК
Батон йодированный	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.02	14.1	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002				ТТК
Итого за Завтрак	560	24.9	17.6	93.5	639	0.8	4.1	484.9	13.1	0.2	379.7	39.9	212.8	5.3	485.0	0.052	0.0	0.010		
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	14.82	0.040	2.8	240	0.002				ТТК
Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.3	14.3	253.6	12.6	0.1	302.4	89.4	419.7	0.1	249.5	0.054	0.3	0.030	ТТК	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.02	28.6	527.2	25.2	0.2	604.7	178.8	839.4	3.0	495.9	0.107	0.6	0.025	ТТК	
Итого за Обед	815	20	35	99	806	0.6	28.6	527.2	25.2	0.2	604.7	178.8	839.4	3.0	495.9	0.107	0.6	0.025		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200				20.0	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	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	355	12	11	68	408	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 день	1748	57	64	261	1853	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		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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
Завтрак																			
Плов со свиной	180	7,8	9,0	20,1	4,23	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	6,1	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	4,1	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон Подорожанный	50	3,8	1,5	23,7	13,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,092			ТТК
Итого за Завтрак	560	11,6	25,7	107,9	62,3	0,11	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																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	14,5	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	100	16,0	18,0	21,0	18,5	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
Картофель тушеный	200	7,6	0,2	14,2	2,3	0,7	0,4	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	6,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	12,9	0,06		12,3	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ТТК
Батон Подорожанный	25	1,9	0,7	12,9	6,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,092			ТТК
Итого за Обед	840	36	39	117	83,9	1,1	45,3	316,5	19,0	0,6	236,6	85,7	300,9	3,2	356,8	0,066	0,9	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			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
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	27,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	380	11,1	31	62	59,5	0,11	7,44	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	1748	62	59	298	205,7	1,3	56,7	1301,6	38,0	1,0	921,5	170,6	695,2	14,4	871,8	0,113	0,9	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	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
Завтрак																			
Шницель рубленый из свинины	90	13,0	11,0	7,0	18,3	0,14	23,20	0,50	0,50	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	198,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Капша говяжья распянутая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	26,8	0,11		21	0,08	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	4,1	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батончик к чаю	55	4,1	1,6	28,3	14,4	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	555	24,5	17,7	93,6	63,6	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,66	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	15,6	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
Тертая мякоть с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	24,3	0,05	0,2	200	0,3	0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Макаронные изделия со сл. маслом	180	7,6	5,0	48,2	27,1	0,7	0,4	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	10,0	4,1	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	12,9	0,06		12,3	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ТТК
Итого за Обед	820	26	31	80	84,0	0,2	3,54	326,78	6,3	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			ТТК
Пирожок с яблом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	19,5	0,03	7	11,96	0,11	0,04	25,6	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	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	355	12	11	68	40,8	0,14	7	129,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1530	62	67	289	172,2	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,6	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											№ рецепта
		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	№ рецепта								
																				Витамины							
Завтрак																											
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	23,4	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								
Пюре картофельное	180	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		0,018	ТТК								
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК								
Батон подпорованный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,000	ТТК								
Итого за Завтрак	530	21	26	117	584	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,000	ТТК								
Обед																											
Суп картофельный с горохом	280	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								
Плов с курицей	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	ТТК								
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК								
Хлеб ржаной	60	0,2	0,0	10,0	41	0,5	47,3	783,4	31,7	0,9	733,9	121,8	521,0	0,1	863,3	0,120	0,8	0,030	ТТК								
Пирог-творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,009	0,10		ТТК								
Итого за Обед	800	57	17	97	838	0,8	80,5	1086,2	50,5	1,4	1114,7	194,0	834,0	5,7	1218,2	0,169	1,4	0,066	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		25,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК								
Хлебцы 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	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТТК								
Итого за день	1658	87	65	268	1848		120,7	1730,0	63,7	1,8	1707,2	287,2	1215,6	12,4	1847,7	0,271	1,9	0,086	ТТК								
3 день. 2 недели																											
Завтрак																											
Пудинг из творога со стухнутым молоком 150/200	170	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		25,3		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	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК								
Батон подпорованный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	4,4	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК								
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	ТТК								
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	ТТК								
Гуляш из курицы	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	0,50	0,000	ТТК								
Капша гущенная рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	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	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК								
Хлеб ржаной	50	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	6,6	0,6	176,4	54,7	312,8	0,1	213,9	0,046	1,2	0,030	ТТК								
Итого за Обед	805	30	24	111	786	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			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	25,6	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	355	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК								
Итого за день	1828	69	51	260	1736	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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетик		Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Ф, мг	№ рецепт		
Завтрак																	
Курица в кисло-сладком соусе	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,30	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001		
Рис отварной с маслом сл.	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	1,44	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	7,8	507,0	0,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	20	12	94	572	0,2	13,56	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	
Обед																	
Шн из свежей капусты с картофелем	7,8	3,9	10,5	143	0,01	0,05	2,00	0,3	0,07	264	10	140	0,5	123,2	0,001		
Говядина отварная с соусом красным основным	13,1	16,8	6,3	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50,9	66,6	17,4	0,8	27,2	0,000		
Макаронные отварные со сл.маслом	7,6	5,0	48,2	277	0,04	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001		
Напиток из смеси сохфруктов	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	3,6	3,8	342,2	48,5	305,0	0,1	377,0	0,009	0,4	0,010	
Хлеб ржаной	2,6	1,0	12,8	77,7	0,8	14,0	462,0	0,1	0,4	684,3	96,9	610,0	4,2	754,0	0,019	0,0	0,001
Итого за Обед	31,7	26,8	109,8	868	1,6	27,9	923,9	0,1	0,9	884,3	96,9	610,0	4,2	754,0	0,019	0,0	0,001
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	20,0		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		
Хачапури с сыром	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,10	
Итого за Полдник	38,0	9,5	54,7	426	0,02	43	1642,9	26,4	1,2	1114,6	216,0	1128,1	9,2	1269,5	0,004	3,1	0,001
Итого за день	1733	61	258	1863	1,8	48,7											

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетик		Витамины			Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Ф, мг	№ рецепт		
Завтрак																	
Говядина из свинины	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50	0,20	0,08	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Капуста тушеная с маслом	7,2	5,1	48,3	268	0,11	3,2	253,3	6,3	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с низким содержанием сахара	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	1,44	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02	225,6	114	8	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	23	36	91	775	0,3	28,4	500,4	12,7	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,001	0,3	
Обед																	
Суп картофельный с горохом	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	30,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023
Котлета рыбная	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,20	0,08	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Картофель тушеный	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	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	1,44	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	42,5	378,8	12,6	0,7	224,9	74,2	249,0	0,1	503,4	0,056	0,8	0,010
Итого за Обед	32	39	137	828	2,0	85,0	557,6	25,1	1,3	449,9	148,5	488,0	2,9	1006,6	0,111	1,6	0,010
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	20,0		20,0	88	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоком и сыром	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.	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	
Итого за Полдник	35,5	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	1695	67	132	2011	2,4	118,4	1183,3	37,9	1,7	789,8	236,0	746,0	9,9	1589,5	0,162	2,1	0,010

6 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	№ рецептур
		Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг			Са, мг	Mg, мг						
Завтрак																		
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
Огурец соленый	30	4,1	6,0	27,5	151	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,06	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Батон Подарочный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,3	35,0	273,4	12,7	0,2	282,7	78,4	288,4	0,1	154,3	0,049	0,5	0,030
Итого за Завтрак	550	19,6	35,0	100,1	765	0,5	70,0	546,7	25,4	0,4	565,5	156,9	536,9	2,8	308,6	0,097	0,6	
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	0,008	0,5	0,023
Гуляш из печени	100	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
Макаронные отварные со сл. маслом	200	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	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,06	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	1,6	113,3	851,0	44,3	1,0	794,3	231,0	808,0	0,1	619,6	0,153	1,7	0,030
Итого за Обед	800	41,5	39,5	116,5	799	2,6	160,5	1155,2	63,3	1,6	1023,2	305,2	1079,1	2,8	930,5	0,208	2,6	0,053
Ужин																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				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 Ужин	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	0,060	0,20	0,019
Итого за день	1695	71	97	371	1990	3,2	237,7	2165,0	90,9	2,1	1813,0	492,1	1783,4	5,6	1344,4	0,355	3,6	0,072

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества										
	Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
Итого за весь период	762,0	3232	776,8	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	6560,3	2210,0	9189,0	159,9	5689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	269,3	64,7	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	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. 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.Лалшиной 2004г.