

"Согласовано"

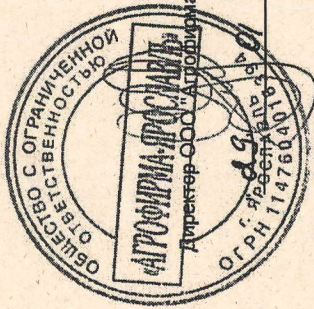
Директор МОУ СОШ № 80

И.И. Сидорова

"30" января 2024 г.



"Утверждено"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
20.01.24 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							№ 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																			
Гуляш из свинины	100	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	0,006	0,30	0,040	ТК
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			ТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	5,3	0,00	5,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			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	ТК
Итого за Завтрак	560	22,5	35,3	90,8	772	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	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	ТК
Шницель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3		6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТК
Итого за Обед	800	29	32	98	803	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,1	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			ТК
Пирожок с яйцом	75	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		ТК
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		ТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1685	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	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ повар.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																	
Тейфелли мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	24,3	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	123,2	0,001			
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	26,9	0,11	3,57	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Кухудза	10	0,7	0,2	8,3	6,1	0,02	2,56	40	0,02	44	8	14	2,8	40	0,020		
Чай с мяк. сол. сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон поджаренный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Итого за Завтрак	580	12	12	35	734	0,2	10,2	734,3	19,9	521,8	74,9	410,8	4,7	200,0	0,102	0	
Обед																	
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	0,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	34,7	34,7	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	100,0	0,3	19,1	294,5	12,6	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030
Батон поджаренный	20	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Обед	805	20	16	138	779	0,6	38,2	814,6	31,4	421,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,096	1,0	0,022
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с конфитуром	75	9,0	1,0	22,0	27,7	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000
Итого за день	1770	40	50	227	1939	0,9	61,5	1612,0	51,6	1161,6	197,2	917,7	9,6	979,0	0,208	1,4	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ повар.		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																	
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,45	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 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		
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000
Плов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,16	1,1	29,30	6,25	229,30	30,80	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Чай с мяк. сол. 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	5,7	282,9	12,6	353,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030
Итого за Обед	800	20	18	79	606	0,4	11,3	565,8	25,1	707,1	87,2	503,2	3,3	426,2	0,088	0,6	0,031
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоками	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	11,96	0,11	155,48	33,63	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	33,63	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1700	59	46	234	1776	0,6	22,7	1542,4	38,4	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ позиции				
	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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Куринца в кисло-сладком соусе	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,30	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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			ТК
Чай с низким содержанием сахара	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82				ТК
Батон Подлинный	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	22	11	94	571	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																		
Рассольник ленинградский	5,3	9,6	15,3	156	0,09	1,5	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК
Жаркое по-домашнему с овощами картофельными консервированными	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			ТК
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82				ТК
Хлеб ржаной	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	20,0	263,5	12,6	0,1	287,6	62,6	223,9	0,1	301,1	0,055	0,2	0,030	ТК
Итого за Обед	20	38	90	777	0,4	40,0	527,0	25,2	0,2	575,1	125,2	447,8	2,4	602,3	0,110	0,4	0,019	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Фрукт	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	253,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Пирожок с яйцом	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		ТК
Итого за день	56,9	58,9	261,4	1799,0	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	726,6	7,9	1015,6	0,155	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ позиции				
	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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,30		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	192,80	0,008	0,30	0,040	ТК
Пюре картофельное с овощами	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			ТК
Чай с низким содержанием сахара	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82				ТК
Хлеб ржаной	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	ТК
Итого за Завтрак	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК
Гуляш из кури	13,0	10,8	3,6	164	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	ТК
Макаронные отварные со сл. маслом	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			ТК
Чай с низким содержанием сахара	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82				ТК
Хлеб ржаной	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	ТК
Итого за Обед	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	686,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Пирожок с конфитуром	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК
Компотное изделие в нил. 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		ТК
Итого за Полдник	12	11	68	490	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	66	58	280	1822	2,2	94,2	958,4	20,5	1,2	886,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ делоп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Плов со свиной	200	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	0,003	0,0	0,013	ТТК	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	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	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Батон поджаренный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК		
Итого за Завтрак	545	10	15	56	590	0,1	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 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	0,008	0,30	0,001	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	1,87	7,29	0,008	0,40	ТТК		
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	233	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		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010		ТТК		
Итого за Обед	800	33	40	104	783	1,1	38,7	306,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,056	0,7	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		ТТК		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	0,001			ТТК		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	223,6	0,24	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТТК		
Итого за Полдник	400	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	0,02	0,000		
Итого за день	1745	154	86	221	1968	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	955,7	188,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ делоп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шиндель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТТК		
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	
Кукруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		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	0,06	14,82	0,040		ТТК		
Батончик к чаю	40	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	ТТК	
Итого за Завтрак	550	22,4	24,5	98,5	733	0,29	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	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	
Стейк 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		
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		
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		ТТК		
Хлеб ржаной	30	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТТК	
Итого за Обед	800	25	31	80	818	0,2	3,54	325,78	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 яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТТК		
Кондитерское 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	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	ТТК		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030		

2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества												
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	№ порций	
																			В1, мг
Завтрак																			
Курочка 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
Макаронны отварные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	3,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	0,02	0,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК
Батон Подирированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	3,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	550	23	11	94	574	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,006	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	280	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	ТК
Жаркое по-домашнему с овощами	275	10,8	27,3	31,8	416	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	ТК
Натуральными консервированными	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			ТК
Чай с низким содержанием сахара	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,1	24,7	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	ТК
Хлеб ржаной	805	30	44	87	811	1,4	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053	ТК
Итого за Обед	200	0,5	5,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	100	0,5	12,7	61	0,02		253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Фрукт	75	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		ТК
Пирожок с конфитуром	375	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	ТК
Итого за Полдник	1730	62	78	236	1811	2,2	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073	
Итого за день	280	6,3	5,9	20,2	166	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	ТК
3 день. 2 недели																			
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	ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
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			ТК
Батон Подирированный	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			ТК
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	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																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	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	ТК
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,30		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК
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	ТК
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			ТК
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	306,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТК
Итого за Обед	800	28	32	137	775	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	12,7	61	0,02		253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	193	0,03	7	25,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Копченое изделие в ин.упак.	50	2,0	7,3	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		ТК
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		ТК
Итого за день	1700	67	60	291	1745	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.			Витамины			Минеральные вещества						№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																	
Гуляш из свинины	100	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	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	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		
Баттон йодированный	4.5	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		256.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002		
Итого за Завтрак	555	22	35	88	763	0.3	26.4	500.4	12.7	284.5	53.7	157.2	5.7	455.6	0.051	2.1	
Обед																	
Шн из свежей капусты с картошкой	280	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	0.003	0.40	0.031
Плов со свиной	200	8.4	9.7	22.4	441	0.10		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	0.0	0.0	12.0	55		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	0.4	44.3	1089.5	31.5	755.6	117.3	451.2	0.1	926.9	0.102	2.5	0.030
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	0.000	0.10	
Итого за Обед	800	58.2	16.7	76.9	950	0.6	75.1	1292.9	44.1	1133.5	184.6	745.5	6.3	1219.7	0.151	3.0	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		
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10	
Итого за Полдник	375	5.3	8.8	75.7	344	0.02	13	211.96	6.11	49.68	28.73	82.7	0.32	71.47	0.001	0.20	
Итого за день	1730	85	61	241	2057	0.8	114.5	2005.3	62.9	1467.6	267.0	985.4	12.3	1746.8	0.202	5.3	0.074

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.			Витамины			Минеральные вещества						№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																	
Копченая мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.05	0.2	200	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001		
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		
Баттон йодированный	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		256.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002		
Итого за Завтрак	550	21	18	93	631	0.2	7.0	681.0	19.9	518.6	73.4	404.2	4.6	385.2	0.044	0.2	
Обед																	
Свекольник	250	7.2	3.6	9.2	135	0.16	15.9	20.2	6.18	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.3	0.023
Гуляш из кури	90	13.0	10.8	3.6	164	0.12	1.17	29.3	0.26	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000
Макаронные отварные со сл.маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002		
Чай с низким содержанием сахара	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		
Хлеб ржаной	50	5.1	2.0	25.5	155.4	1.0	20.5	307.6	12.8	209.9	71.5	366.0	0.1	408.4	0.052	1.4	0.030
Итого за Обед	800	33	21	99	780	2.0	40.9	615.2	25.6	419.8	143.0	732.0	3.0	816.7	0.104	2.8	0.010
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		
Пирожок с конфитуром	75	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10	
Кондитерское изделие в инд.упак.	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	
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0.14	7	125.30	0.11	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20	
Итого за день	1695	66	51	132	1901	2.3	54.9	1421.5	45.6	993.8	250.2	1227.0	8.8	1329.0	0.148	3.2	0.010

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		№ рецепт-				
		Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг				Са, мг	Мg, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, 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	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,11	3,2	253,3	6,3	0,13	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК	
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	ТТК	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	6,8	505,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,055	0,8	
Итого за Завтрак	620	14,9	33,6	82,6	656	0,2	6,8	505,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,055		
Обед																		
Рассоленный 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	0,2	0,030
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	
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		
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	40	4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030
Итого за Обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	834,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0	0,060
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			0,02	14	14	2,8	40	0,020		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3			0,02	14	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник	400	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019
Итого за день	1820	54	77	276	1792	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0	0,079

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества									
	Белки, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	753,4	32,32	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
Среднее значение за период	63,5	62,8	2,69,3	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

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., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.