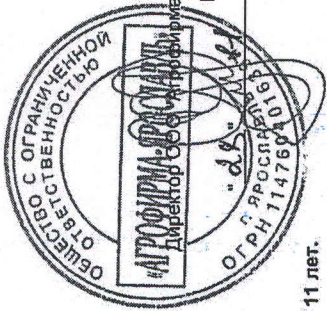


"Утверждаю"
"Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
2023 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	ТТК	
Кофейный 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	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	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	ТТК	
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	55,80	0,020	0	ТТК	
Итого за Завтрак	505	19,2	29,9	65,8	698	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 куриой	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	ТТК	
Тефтели мясные с соусом красным основным	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	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	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	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ТТК	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	ТТК	
Итого за Обед	700	25	27	93	788	0,6	3,1	955,2	0,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК	
Пирожок с янном 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		
Итого за день	1560	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	1129,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,8	0,1	



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества								№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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	
Завтрак																				
Омлет со стухшим молоком	130	9,9	12,5	43,1	262	0,02	0,16	25,96	3,2	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				ТТК
Фрукт	110	7,9	4,4	39,5	189	0,02	0,16	25,96	3,2	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				ТТК
чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	0,16	25,96	3,2	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				ТТК
Бутерброд с сыром	50	5,1	3,8	23,1	148	0,02	0,16	25,96	3,2	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				ТТК
Итого за Завтрак	500	12	12	35	640	0,02	0,16	25,96	3,2	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001				ТТК
Обед																				
Пш из свежей капусты с картошкой	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	0,10	13,56	0,86	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	30,40	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013		ТТК
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02	0,2	25,6	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				ТТК
Напиток из шиповника с нугом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	0,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040				ТТК
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,01	18,0	291,4	6,3	0,2	276,4	67,9	294,0	0,1	313,4	0,069	0,4	0,030		ТТК
Итого за Обед	705	21	15	83	854	0,3	35,9	592,7	12,5	0,4	552,8	135,7	588,0	6,3	626,8	0,138	0,8	0,022		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			263,3	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	2,66	67,4	0,002	0,10			ТТК
Итого за Полдник	380	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1		0,13	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	78,2	1180,6		0,8	1256,2	213,0	895,0	11,2	1120,6	0,193	1,4	0,033		ТТК

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса подачи	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		
Завтрак																				
Пудинг из творога со стухшим молоком 150/20	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	0,05	40	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				ТТК	
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	8,3	0,02	114	8	14	2,8	240	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																				
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 курой	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	166,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	ТТК	
Итого за Обед	755	19	13	130	674	0,6	38,4	553,6	12,5	0,9	117,7	90,9	333,6	1,9	463,5	0,094	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 яблоком 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			
Итого за день	1660	58	40	279	1624	0,8	49,8	1530,3	25,8	1,0	693,3	164,5	725,9	6,8	1035,0	0,138	1,9	0,031		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Гречка из свинины	80	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	ТРК
Рис отварной с маслом сл.	150	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	ТРК
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТРК
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			ТРК
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			ТРК
Итого за Завтрак	515	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	0,013	
Обед																			
Свекольник	200	5,8	2,9	7,4	108	0,08	13,99	6,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	ТРК
Тефтели мясные с соусом из сметаны	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТРК
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				ТРК
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			ТРК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7		17,5	465,0	0,1	0,7	338,3	46,3	265,0	0,1	334,8	0,048	0,2	0,030	ТРК
Итого за Обед	700	28	25	93	767		35,0	930,0	0,2	1,3	676,5	92,6	530,1	4,3	669,5	0,097	0,4	0,019	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТРК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТРК
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		ТРК
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	61,9	1379,7	0,6	1,7	1312,9	172,2	810,8	9,8	1082,8	0,168	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, 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
Макаронные отварные со сл. маслом	185	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	0,02	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	1,7	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	24,7	17,3	92,4	632	0,8	4,1	484,9	13,1	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	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	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	ТТК
Жаркое по-домашнему	200	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Овощи натуральные соевые	25	0,3	1,3	9,7	78	0,01	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Напиток из шиповника с лимоном	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	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	17,6	495,2	12,6	310,9	95,1	426,3	0,1	306,4	0,094	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	18	35	97	810	0,3	17,6	495,2	12,6	310,9	95,1	426,3	3,0	306,4	0,094	0,3	0,025	
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	11,96	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	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	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1748	54	64	238	1850	1,2	28,7	1109,4	0,4	746,1	167,9	729,9	9,6	918,4	0,145	0,5	0,035	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ТТК	
Масло сливочное порциями	15	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	
См. порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,09	0	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	0,0	0,00	0,05	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0,020	0	0,000	ТТК	
Батончик к чаю	50	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	535	22,0	30,8	59,6	653	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и 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	
Таблетки мясные с соусом красным основным	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	
Макаронные отварные со сл. маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		-	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ТТК	
Хлеб пшаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,9	1,8	461,4	0,1	0,6	338,6	36,4	276,6	0,1	358,8	0,010	0,3	0,030	ТТК	
Итого за Обед	710	24	28	94	816	0,2	3,54	328,78	6,3	0,21	482,49	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 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	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		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Знач.	
Завтрак																					
Котлета рыбная		12,7	18,7	54,5	234	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		3,3	5,0	22,1	148	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	
Овощи натуральные соленные		0,3	1,3	9,7	78		3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
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	0,040			ТТК	
Батон подпоясанный		2,6	1,0	18,0	92	0,02		225,6	6,3	0,02		114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за Завтрак		19	26	114	593	0,2	30,3	733,9	19,3	0,3		477,2	62,7	228,9	6,6	584,6	0,111	0,3	0,000		
Обед																					
Суп картофельный с горохом		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 курой		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	
Компот из ягод		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		0,2	0,0	10,0	41	0,5	50,6	1019,0	31,7	0,9		742,5	127,5	527,6	0,1	920,2	0,160	0,8	0,030	ТТК	
Итого за Обед		15	14	76	717	0,8	70,9	1304,1	44,2	1,4		1007,7	192,3	826,3	2,9	1255,8	0,209	1,3	0,066		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке				20,0	88	0,02		25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК	
Фрукт		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		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	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01		218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020		
Итого за день		1658	44	62	245	1,0	114,3	2201,2	63,7	1,8		1703,5	286,9	1214,5	9,7	1900,1	0,351	1,8	0,086		

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг
Завтрак																		
Пудинг из творога со ступенным молоком 150/20	170	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		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	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	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Каша гречневая пассычитая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	5,8	286,2	0,3	81,7	59,0	312,8	0,1	256,0	0,046	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	720	27	22	103	731	0,05	2,3	12,3	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
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	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	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	1828	66	49	253	1680	0,3	13,7	989,0	13,3	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		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	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	
Рис отварной с маслом сл.	150	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	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 в лимонном	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		ТТК	
Батон подпорванный	45	3,4	1,3	23,1	118	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Итого за Завтрак	510	17	9	71	514	0,3	7,8	532,6	20,1	0,3	394,6	98,4	449,4	7,5	484,1	0,064	2,1		
Обед																			
Пш 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	ТТК	
Тыфтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,09	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТТК	
Макаронные отварные со сл.маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ТТК	
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	130	0,8	14,0	462,0	0,1	0,9	342,2	48,5	305,0	0,1	377,0	0,009	0,4	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	32,8	27,1	114,6	899	1,6	27,9	923,9	0,1	0,9	684,3	96,9	610,0	4,2	754,0	0,019	0,8	0,061	
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	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	7,74	71,47	0,001	0,20	ТТК	
Итого за день	1733	60	58	240	1839	1,9	48,7	1688,5	26,4	1,3	1128,6	224,0	1142,1	12,0	1309,5	0,084	3,1	0,061	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг				
Завтрак																		
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	21,1	0,04	0,72	0,01	0,09	315,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	ТТК		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	6,1	0,02		253,3	0,02	14	8		40	0,001		ТТК		
Бутерброд с сыром	45	5,6	3,7	24,3	14,7	0,03		225,6	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	0,01	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК		
Итого за Завтрак	505	23	29	54	460	0,1	3,9	732,2	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	0,0		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	200	6,3	5,3	15,1	129	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
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	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
Картофель тушеный	150	5,7	10,7	20,3	190	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		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	60	3,1	2,0	25,3	155,4	1,0	42,6	261,1	0,7	130,2	78,5	249,0	0,1	545,5	0,056	0,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	700	30	37	138	798	2,0	65,2	522,2	1,4	260,5	157,0	498,0	3,0	1091,0	0,111	1,6	0,010	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	0,04	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	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	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	ТТК	
Итого за день	1695	65	76	132	1666	2,2	96,1	1379,7	25,2	762,6	222,7	731,8	8,7	1546,8	0,161	1,8	0,010	ТТК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
Итого за весь период	570,5	601,1	2461,7	17452,2	10,8	562,7	13277,4	215,7	11,2	10057,4	1897,5	8239,6	91,8	11122,4	1,4	12,9	0,4	
среднее значение за период	57,0	60,1	246,2	1745,2	1,1	56,3	1327,7	21,6	1,1	1005,7	189,8	824,0	9,2	1112,2	0,1	1,3	0,0	

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