

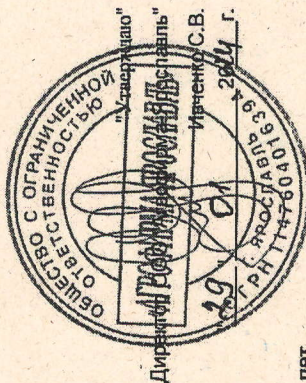


"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 80

Смирнов Александр

"30" января 2024 г.



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

1 день, 1 неделя

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	
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	ТК
Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	ТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0	0,000	ТК
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,0	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0	0,000	ТК
Итого за Завтрак	615	11,7	25,3	67,2	546	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	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030
Пюре из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200	0,08	0,03	264	10	140	1,6	123,2	0,001	0,00	ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,7	4,6	50,0	208	0,11	21	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,00	ТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	0,0	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	0,00	ТК
Хлеб ржаной	25	3,0	1,2	20,6	104,8	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030
Итого за Обед	725	27	30	103	830	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	4,8	3,8	43,0	88	0,02	25,6	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,10	ТК
Пирожок с яйцом	75	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТК
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	12	11	68	125	0,14	7	125,30	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	ТК
Итого за день	1665	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							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг
Завтрак																		
Оладьи с джемом	145	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,93	0,001		ТК
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
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3			103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК
Батон йодированный	35	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	500	12	12	35	610	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0	
Обед																		
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	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
Рис из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК
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		ТК
Хлеб ржаной	20	2,6	1,0	18,0	91,7	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
Итого за Обед	720	16	15	120	677	0,6	38,4	553,6	12,5	0,9	117,7	90,9	333,6	1,9	463,5	0,094	1,0	0,022
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК
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	ТК
Итого за Полдник	385	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	1605	35	49	209	1713	0,9	80,7	1151,5	25,7	1,2	820,1	168,2	640,6	6,8	957,3	0,149	1,6	0,033

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса подачи	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								№ пачки		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 130/25	155	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 йодированный	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			ТК
Итого за Завтрак	505	24	15	68	470	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																			
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	ТК
Плов со свиной с овощами натуральными консервированными	215	6,7	7,8	17,9	353	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	ТК
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			ТК
Хлеб ржаной	35	3,4	1,3	23,1	117,9	0,2	5,7	282,9	12,6	0,5	353,5	43,6	251,6	0,1	213,1	0,044	0,3	0,030	ТК
Итого за Обед	710	16	16	72	681	0,4	11,3	565,8	25,1	1,0	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		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Кондитерское изделие в инд. пак.	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	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	1565	53	42	209	1559	0,6	22,7	1542,4	38,4	1,2	1282,6	160,8	895,5	8,1	997,7	0,132	1,5	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							№ по списку		
		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																		
Курочка в кисло-сладком соусе	80	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	224,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000
Чай с низк.сод.сахара и 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 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	525	25	14	94	607	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,064	0,02	0,010
Обед																		
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
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
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК
Хлеб ржаной	50	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
Итого за Обед	750	20	39	99	814	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	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
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ТТК
Итого за Полдник	375	14	9	71	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	1650	59,2	62,1	270,2	1871,6	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,175	0,6	0,029
5 день, 1 недели																		
Завтрак																		
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
Пюре картофельное с овощами	175	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		ТТК
Натуральными консервированными	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
Чай с низким содержанием сахара	45	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК
Батон йодированный	520	20,6	26,2	116,7	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	0,010
Итого за Завтрак																		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	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
Гуляш из кури	90	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
Макаронны отварные со маслом	150	6,3	4,2	40,2	226	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	30	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
Итого за Обед	730	32	20	91	710	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025
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 конфитуром	75	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
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1575	65	57	275	1784	2,0	67,2	929,1	20,1	1,0	740,3	226,7	1001,1	11,3	1374,3	0,135	3,1	0,035

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ порций
		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 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
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1			0,01	5,45	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Батончик к чаю	45	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,0	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Завтрак	605	17,8	19,2	68,3	479	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 куриой	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
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,0	4,3	40,3	223	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	1,3	0,2	8,4	40,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030	ТТК
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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 Обед	750	25	30	94	848	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 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		ТТК
Кошнитское изделие в инд.упак.	30	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	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,009	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																			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ п/п
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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		
2 день, 2 недели																				
Завтрак																				
Курница 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	ТТК	
Макароны отварные со сл.маслом	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	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	40	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	
Итого за Завтрак	500	24	13	83	552	0,8	4,6	509,7	12,9	0,2	403,5	56,1	274,9	6,7	602,1	0,065	1,0	0,000		
Обед																				
Солянка по-домашнему со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	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	
Жаркое по-домашнему	250	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	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	35	3,4	1,3	23,1	117,9	1,1	25,0	794,8	19,3	0,8	468,7	121,0	574,3	0,1	937,6	0,115	2,4	0,030	ТТК	
Итого за Обед	735	27	42	96	801	1,4	45,3	1079,9	25,8	1,4	533,9	185,9	873,7	2,5	1273,0	0,165	3,8	0,053		
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	0,0	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК	
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		ТТК	
Итого за Полдник	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		
Итого за день	1610	60	77	234	1778	2,2	63,1	1752,9	38,9	1,6	1156,0	274,0	1307,8	9,5	1934,9	0,263	5,0	0,073		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса		Пищевые вещества		Энергетич.		Витамины										Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	№									
Завтрак																													
Пудинг из творога с джемом 130/25		155	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК									
Фрукт		110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК									
Чай с сахаром		215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК									
Батон йодированный		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		505	24	15	68	470	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		250	5,6	5,3	18,0	148	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									
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									
Пюре картофельное		150	3,3	5,0	22,0	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									
Чай с низким содержанием сахара		210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК									
Хлеб ржаной		35	3,4	1,3	23,1	117,9	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	ТТК									
Итого за Обед		735	25	30	130	703	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	47,5	21,75	1	34	0,000			ТТК									
Полдник																													
Сок в индивидуальной упаковке		200	4,8	3,8	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК									
Пирожок с яблоками		100	2,0	7,5	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	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК									
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		ТТК									
Итого за день		1590	61	56	266	1581	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	76,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0										
4 день, 2 недели																													

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества		Энергетич.	Витамины					Минеральные вещества										№
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	Л, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																					
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	290	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		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК		
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК		
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
Батон йодированный	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	515	20	35	87	737	0,3	36,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1				
Обед																					
Шн из свежей капусты с картофелем	250	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	ТТК		
Плов со свининой	200	8,4	9,7	22,4	44,1	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	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	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,4	44,4	1217,4	31,5	0,5	774,9	129,6	465,2	0,1	1209,0	0,104	2,5	0,030	ТТК		
Итого за Обед	700	17,1	14,1	57,1	822	0,6	62,3	1483,1	37,8	0,7	1037,3	189,4	745,2	3,5	1482,5	0,153	2,9	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			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		
Пирожок с яблом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК		
Итого за Полдник	375	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК		
Итого за день	1590	43	57	219	1963	0,9	101,7	2421,1	62,9	1,1	1485,4	279,8	999,1	12,3	2249,6	0,206	5,2	0,074			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ по рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																					
Блинчики с ягемом	180	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		ТТК			
Фрукт	110	7,9	4,4	39,5	189	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	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			
Итого за Завтрак	500	18	17	93	492	0,2	29,2	309,2	6,7	0,2	369,8	37,3	133,7	1,9	94,1	0,043	0,4				
Обед																					
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	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 кури	90	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	ТТК		
Макаронны отварные со сл.маслом	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК		
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК		
Хлеб ржаной	35	3,4	1,3	23,1	117,9	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	ТТК		
Итого за Обед	745	30	20	91	705	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	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			ТТК		
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		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	325	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				
Итого за день	1695	60	48	132	1887	2,3	77,1	1049,7	32,4	1,6	845,1	214,2	956,5	6,1	1037,9	0,147	3,4	0,010			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины								Минеральные вещества							
			Пищевые вещества		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fb, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Белки, г	Жиры, г																	
Итого за весь период	554,8	17362	578,5	2372	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	
	55,5	1736,2	57,9	237,2	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 2.312.4.3590-20 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.Лалишиной 2004г.