



"Согласовано"
 Директор МОУ СШ
 30.09.2024 г.

С.Ю. Гусева
 В.В. Кузнецов



Директор ООО "Профмедсервис"
 Г.Р. Сидоркина
 19.09.2024 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					№ рецеп-туры		
		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг		F, мг	So, мг
		Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,81	12,05	379,74	0,14	23,20	0,50	0,20	44,30	35,20	78,10	1,70	159,30	0,008	0,30	0,040	тг/322	
Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,78	265,05	0,7	0,2	4,8	0,07	30	10,9	66,6	6,5	115	0,002	0,040	0,040	218	
Чай с низкими содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,05	14,82	0,040	0,040	0,040	411	
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	29,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000		
Итого за Завтрак	550	29,9	38,3	93,5	838,1	0,58	37,16	250,88	2,21	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000		
Обед																			
Салат овощной с корей 250/10	260	4,88	5,48	15,94	132,47	0,09	1,35	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,97	0,007	0,20	0,030	111	
Теплица с соусом 70/50	120	10,12	23,69	17,4	323,6	0,06	0,2	2,00	0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001	0,001	0,001	332	
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	292,67	0,11	21	0,05	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			411	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,05	14,82	0,040	0,040	0,040	411	
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95				
Итого за Обед	615	23,4	33,9	95,3	880,0	0,3	4,8	474,6	6,4	417,5	40,9	280,2	5,2	280,0	2,9	0,3	0,0		
Полдние																			
Валешное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,03		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7	125,30	0,11	26,8	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту	
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20			
Итого за день	1665	57	63	268	1764	1,130	48,930	850,770	8,700	923,690	199,700	827,260	9,350	613,040	2,049	0,530	0,030		

2 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№
	Масса	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		
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	181,86	1,48	121,99	0,005	0,10	199		
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,5	51,5	0,009	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,000	7		
Каша на молоке витаминизированная	200	3,14	3,33	17,88	115,42	1,2	253,3	6,3	0,09	0,05	103,24	1,41	6,6	0,06	14,82	0,040	0	416		
Батон дрожжевой	40	3	1,16	20,56	104,6	0,10	0,0	0,00	0,02	0,02	11,17	2	41,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02	253,3	6,420	0,02	0,14	8	14	6,0	40	0,003	0	386			
Итого за завтрак	615	18,5	17,2	95,0	615,2	0,340	4,520	54,880	6,420	0,240	359,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000		
Борщ со свежей капустой, картошкой	280	2,34	5,83	15,15	123,13	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 свинины	100	12,54	24,51	3,98	295,32	0,11	21	0,08	0,03	0,08	11,04	40,5	1,13	1,01	0,001			63		
Макаронные изделия отварные	180	8,55	5,18	54,64	299,69	0,11	21	0,08	0,03	0,08	22,92	11,04	50,5	1,13	1,01	0,001		ТР		
Чай с низким содержанием сахара с лимон. 200/05	205	0,25	0,05	10,17	43,01	3,2	253,3	6,3	0,03	0,13	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		218		
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,35	14,7	70	0,05	6,3	0,03	0,03	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,95		411		
Итого за Обед	800	26,0	36,0	98,2	813,3	0,4	18,2	305,5	6,5	0,1	202,2	50,4	307,3	5,0	257,1	2,009	0,2	0,022		
Вкусное пюре	60	3,9	6,9	31,4	204,3	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	44	2,8	40	0,020		406		
Сок в индивидуальной упаковке	300	1,0	0,2	20,2	91,0	0,02	253,3	14	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТР		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,36	61,4	0,002	0,10	386		
Итого за Полдник	370	5	8	62	348	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,50	31,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000		
Итого за день	1785	50	61	256	1784	0,8	35,9	912,5	13,1	0,5	680,2	151,9	632,6	8,4	709,7	2,105	0,5	0,033		

3 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№
	Масса	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		
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	388,84	23,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000		
Чай с сахаром, лимон. 200/05	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,02	253,3	6,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		386		
Батон дрожжевой	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	314	8	14	2,8	240	0,002				
Итого за Завтрак	555	29	11	107	650	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		
Суп картофельный с горохом	290	7,85	4,9	24,29	173,11	0,16	15,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	98,7	0,6	173,8	0,006	0,3	0,023		
Пюре со сливочной опояшкой	250	14,78	28,63	53,52	532,2	0,10	1,1	99,30	0,25	0,15	229,30	30,30	192,40	2,10	101,90	0,003	0,0	0,013		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	3,2	253,3	6,3	0,03	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,4	40	0,05	6,3	0,03	0,03	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,95		ТР		
Мясо	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,03	302,9	16,7	0,6	0,6	356,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031		
Итого за Обед	800	26,9	41,5	119,1	959,3	0,3	20,2	302,9	16,7	0,6	356,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031		
Вкусное пюре	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	44	2,8	40	0,020		406		
Сок в индивидуальной упаковке	300	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	253,3	14	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТР		
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,000		
Итого за день	1655	69,4	67,9	292,8	2072,1	0,56	31,55	1279,46	32	0,74	941,8	140,81	721,46	9,0208	912,68	2,953	1,4	0,031		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ поед.			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,53	211,94	0,10	1,0	36,09	0,30	0,10	126,00	37,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	271
Рис с овощами	200	4,54	9,34	46,51	280,94	0,11	2,1	21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	1,0	0,010	450
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	6,3	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	0,040	411	
Батон хлебопекарный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	411	
Итого за Завтрак	550	23,4	20,6	102,9	683,1	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	385,59	50,84	169,08	5,17	241,87	0,044	0,044	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с сайрой	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,09	1,36	0,29	0,37	0,07	137,53	40,95	169,09	0,95	93,62	0,008	0,008	0,008	83
Карпуста тушеная со сметаной	280	16,03	25,61	21,19	493,08	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	0,040	411	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25	6,3	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	0,040	411	
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	16,8	80	0,05	0,2	5,4	12,6	0,5	268,1	60,8	257,7	3,4	249,4	2,009	0,3	0,019	
Итого за Обед	300	23	32	71	776	0,2	5,4	233,5	12,6	0,9	904,4	140,4	538,5	3,9	662,8	2,054	0,5	0,029	
Полдние																			
Валенское изделие	60	3,9	6,9	31,4	202,2	0,02	25,6	0,02	14	8	14	14	2,8	40	0,020			406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	14	8	14	14	0,0	40	0,001			406	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	3,86	61,4	0,003	0,18		356	
Итого за Полдние	370	14	9	77	481	0,15	211,56	0,11	0,09	249,69	28,73	82,7	0,22	171,47	0,001	0,20			
Итого за день	1720	59,9	61,6	251,1	1928,0	0,6	33,3	703,3	13,0	0,9	904,4	140,4	538,5	3,9	662,8	2,054	0,5	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ поед.			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	385,88	0,14	31,20	0,50	0,20	0,09	41,30	33,20	76,10	1,70	192,80	0,008	0,30	0,010	179/279
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,54	299,69	0,06	0,99	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,031	0,018	218	
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,05	1,14	7,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	71
Чай с молоком с сахаром и сметаной	45	0,2	0,05	10,02	41,31	3,2	253,3	6,3	6,3	0,3	260,0	52,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	411
Батон хлебопекарный	555	27,2	35,4	105,0	853,0	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	105,5	416,5	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Итого за Завтрак	810	27,6	37,2	97,6	853,7	0,9	18,1	288,3	6,6	0,3	213,4	73,2	377,8	4,9	393,8	2,012	1,3	0,025	
Обед																			
Щи в свежей капусте с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,01	13,56	0,95	0,04	0,04	24,87	23,75	81,01	1,21	111,59	0,035	0,40	0,031	73
Гуляш со свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	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	293
Каша гречневая рассыпчатая	130	9,12	6,29	41,18	257,45	6,7	0,2	4,8	0,07	0,07	59	10,9	65,6	0,5	11,5	0,002	0,002	330	
Натягская колбаса сырная	200	0,24	0,01	20,45	83,69	6,3	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	0,040	354	
Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,16	225,6	6,3	0,03	63	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95	0,002	0,002	
Итого за Обед	810	27,6	37,2	97,6	853,7	0,9	18,1	288,3	6,6	0,3	213,4	73,2	377,8	4,9	393,8	2,012	1,3	0,025	
Полдние																			
Валенское изделие	100	12,6	14,9	46,1	371,0	0,02	25,6	0,02	14	8	14	14	2,8	40	0,020			406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	14	8	14	14	0,0	40	0,001			406	
Итого за Полдние	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	56,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,003	0,10		
Итого за день	1665	69	88	269	2152	1,432	79,310	923,480	20,160	0,990	788,790	213,450	885,170	9,940	1180,340	2,149	2,100	0,035	

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		Se, мг
Завтрак																		
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,60	0,003	0,0	0,013	119/265
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	0,02	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	0,001				385
Батон дрожжевой	25	1,88	0,73	12,85	0,05	0,05	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	5,6	0,05	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	17,0	29,8	91,0	0,1	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	395,7	0,046	0,0	0,010	
Обед																		
Рапсовый, Ленинградский	280	2,63	0,44	19,29	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,50	141,01	0,005	0,30	0,001	82
Шницель из свинины	100	13,26	31,5	12,94	380,67	0,16	25,96	6,40	0,13	49,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		111
Картофель тушеный	200	3,48	5,65	27,53	175,58	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002			111
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,02	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	5,6	0,05	14,82	0,040			111
Хлеб ржаной	30	1,93	0,3	12,6	60	0,05	0,05	6,3	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,95			411
Итого за Обед	810	22	38	82	769	1,1	38,7	294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	445,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018
Полдник																		
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,030			486
Сок и напиток из фруктов	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	0,001				111
Вино	110	0,4	0,3	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5,3	7,4	62,4	256,9	0,08	64,3	24,6	0,07	45,2	20,5	28,7	2,86	122,8	0,004	0,10		
Итого за день	1735	35,7	44,1	164,1	1292,6	0,27	127,4	31,9	0,5	954,3	184,9	841,2	15,4	840,8	2,053	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		Se, мг
Завтрак																		
Каша пшенная жидкая	250	9,26	6,84	44,7	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	189
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,6	0,00	0	0	0	0	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Копченая колбаса ветчинная	200	3,14	3,33	17,88	0,1	0,1	253,3	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				415
Батон дрожжевой	45	3,38	1,31	23,13	0,02	0,1	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			415
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	620	20,1	17,8	96,5	0,25	13,52	55,65	0,47	0,25	237,85	39,2	157,66	2,30	255,11	0,030	0,10		
Обед																		
Суп вермишевый с курицей 250/10	260	4,88	5,48	15,84	132,47	0,09	1,35	0,23	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			111
Каша пшенная разрыхлятая	200	10,13	6,99	45,76	285,05	0,11	2,1	0,05	0,03	22,97	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			111
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,02	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	5,6	0,05	14,82	0,040			330
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06	0,2	3,54	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,95			411
Итого за Обед	800	27,8	37,1	80,2	845,1	0,2	5,54	3,54	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																		
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			486
Сок и напиток из фруктов	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	0,001				111
Итого за Полдник	300	13,6	15,1	66,6	463,0	0,04	50,9	0,04	0,04	28,4	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
Итого за день	1520	61	70	243	1911	0,590	24,060	507,760	6,890	0,580	745,830	135,820	457,460	9,360	760,890	0,052	0,400	0,000

2 день, 2 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	So, мг	
Завтрак																			
Лепешка-кабаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,05	2,38	1,92	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,26	0,035	0,10	0,010	ТМ/322
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,95	0,00	0	0	0,02	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с мятой, лимонным сахаром 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
Батон изюмный	45	3,38	1,31	23,13	117,5	0,02	2,7	2,7	6,3	0,02	114	8	2,8	2,8	2,8	0,002			
Итого за завтрак	550	39	37	106	874	0,1	2,7	2,7	6,3	0,1	250,2	33,5	96,7	6,2	439,6	0,038	0,1	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с овощами	280	3,74	5,92	18,2	141,47	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	83
Резу из овощей со сметаной с овощами натуральными свежими 280/40	320	14,21	36,87	30,29	512,74	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	ТМ/148/71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	3,2	25,3	6,3	0,03	103,24	1,41	6,6	0,66	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06	0,3	0,06	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	830	20,1	43,1	76,1	775,5	0,3	20,3	302,8	12,7	0,6	165,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023	
Полдник																			
Выпечка из хлеба	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	25,6	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	46	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	46	0,001			406
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	13,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	347,9	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	1750	54,4	87,7	244,5	1987,0	0,4	36,1	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	595,8	10,2	840,3	2,100	1,7	0,043	

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	So, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	6,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,02	2,33	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,86	61,4	0,001			411
Батон изюмный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02	3,2	25,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,66	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				386
Итого за Завтрак	555	29	11	107	650	0,1	4,4	851,4	13,2	0,11	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	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	87
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,84	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,70	0,040	271
Рис отварной	180	4,66	4,69	49,02	252,67	0,06	0,69	1,16	0,11	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021			332
Налеток из Сусобратов	280	0,44	0,02	25,77	112,65	0,02	3,2	25,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,66	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	19,9	90	0,06	3,2	25,3	6,3	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон изюмный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	3,2	25,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,66	14,82	0,040			
Итого за Обед	825	32	20	143	893	0,05	2,3	12,3	0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
Выпечка из хлеба	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	46	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	25,3	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	46	0,001			406
Итого за Полдник	300	13	11	68	555	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,03	59,8	1,26	127,07	0,003	0,10	0,20	538
Итого за день	1680	73	43	318	2098	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	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	Ca, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета мясная рубленая	15,25	28,84	16,07	385,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	75,10	1,70	159,80	0,008	0,30	0,040	тв2229
Каша гречневая рассычатая	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	50,5	1,13	1,01	0,001			330
Салат натуральные овощи	0,33	0,06	1,14	7,2		3,2	283,3	6,3		103,74	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			71
Чай с низким содержанием сахара с лимонным 200/65	0,25	0,05	10,17	43,01		3,2	283,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Батон поджаренный	2,53	1,02	17,99	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за завтрак	27,6	36,27	85,55	786,24	0,3	39,6	753,7	19,0	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1		
Обед																		
Щи со свежей капустой с картофелем	2,45	5,85	11,41	109,37	0,01	13,56	0,85		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	73
Плов со свининой	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,39	6,25	0,15	290,30	30,40	192,40	2,10	104,08	0,001	0,9	0,013	тв265
Чай с сахаром	0,7	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб с маком	3,25	0,5	21	100	0,06			0,03		6,3	6,85	30,45	1,4	47,6	1,95			тв
Манная	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	13		0,09		20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,060	0,10		тв
Итого за Обед	19,9	42,3	101,6	968,2	0,2	30,9	283,5	12,6	0,3	384,2	73,9	324,8	7,6	340,3	2,095	0,5	0,044	
Полдник																		
Выпечное изделие	3,9	6,9	31,4	264,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв
Яблоко	1,0	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,05	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		380
Итого за Полдник	3,70	0,6	62,4	348	0,02	13	211,95	6,11	0,09	49,66	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	49	79	251	2103	0,5	73,5	1249,1	37,6	0,6	821,6	157,8	371,3	13,7	892,2	2,101	2,6	0,044	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	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	Ca, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																		
Блинчики с джемом 200/60	12,25	19,99	115,8	695,68	0,02		30	0,25	0,03	18,36	2,74	38,87	0,43	21,95	0,001			тв174
Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Рисово	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			395
Итого за завтрак	13	20,8	142	799	0,04	30,9	503,9	12,9	0,1	235,6	12,2	49,5	3,3	275,8	0,043	0,0		
Обед																		
Борщ со свежей капустой, картофелем	2,34	5,83	15,15	123,13	0,16	15,9	29,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,033	63
Шницель из свинины	13,28	31,5	12,94	390,67	0,12	1,17	29,3	0,25	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,034	0,90	0,000	тв
Макаронные изделия отварные	8,56	5,18	54,64	299,69	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			216
Чай с низким содержанием сахара	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб пшеничный	2,6	0,4	15,6	80	0,05		307,6	12,8	0,7	215,2	78,2	395,4	4,3	455,0	2,012	1,4	0,010	
Итого за Обед	27	43	110	915	1,0	20,5	307,6	12,8	0,7	215,2	78,2	395,4	4,3	455,0	2,012	1,4	0,010	
Полдник																		
Выпечное изделие	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв
Итого за Полдник	14	11	68	555	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	53	74	319	2289	1,220	30,670	941,899	25,780	0,840	507,260	124,160	8,840	859,800	2,055	1,600	0,010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		I, мг	F, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	I ₂ , мкг	
		Белки, г	Жиры, г			B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг											B2, мг
Завтрак																				
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008				293
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	6,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018			332
Чай с сахаром, лимонем 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,98		3,2	253,3			103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040				411
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030		
Итого за Завтрак	360	27,0	31,4	106,4	773,1	0,2	7,3	254,5	19,3	0,2	490,7	101,9	468,4	3,0	317,2	0,076	0,0	0,030		
Обед																				
Соянка по-домашнему со сметаной	250	1,88	3,75	10,53	84,39	0,09	15	10,2	0,01	0,04	45,6	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030		124
Гуляш из печени	100	13,64	8,77	7,3	163,43	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40			176
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,11		21	0,09	0,03	22,92	11,04	50,5	1,13	1,01	0,001				330
Колбас из крутянок	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	353,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	5,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Итого за Обед	800	39,1	20,1	106,0	731,9	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	253,4	2,016	0,6	0,030		
Полдник																				
Вареное яблоко	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				406
Сок и подслащенный углеводок	200	1,0	0,2	30,2	92,0	0,02		253,3		0,02	11	8	14	0,0	40	0,001				177
Яблоко	116	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04		13,3		0,03	39,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10			386
Итого за день	1730	53	59	207,4	1813	0,8	58,8	1028,0	34,3	0,6	942,6	204,5	890,7	8,5	685,0	2,142	1,5	0,049		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества													
	Белки, г	Жиры, г			B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Sa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	762,0	789,6	3232	23886	11,2	601,2	7544,0	66,3	12,4	8560,3	2210,0	9195,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397			
Среднее значение за период	63,5	65,8	269,3	1907,2	0,9	50,1	638,7	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033			

Нормативная документация
 СанПиН 2.3/2.4.3530.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Паличиной 2004г.