



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
		Болит, 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																			
Гречиха из свинины	100	11,3	29,0	4,5	0,14	23,20	0,50		0,70	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК	
Макаронные изделия со сливочным маслом	200	7,6	5,0	48,2	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	30	10,9	66,6	0,5	11,5	0,002			ТК	
Чай с сахаром	21,5	0,2	0,0	12,0	0,0	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040			ТК	
Батончик к чаю	55	4,1	1,6	28,3	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	570	23,2	35,6	96,0	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 мясорыбными ингредиентами и крупой	260	4,9	8,9	15,0	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	
Пюре из свинины	90	13,1	16,8	6,3	0,03	0,2	200		0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	5,1	66,6	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК	
Чай с лимонным соком	210	0,2	0,0	10,0	0,0	3,2	263,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	21,0	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	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	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК	
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК	
Комбинированное печенье в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	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	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	57	63	268	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		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ по плану			
		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	Na, мг	I, мг
Завтрак																		
Тейлери мясные с соусом класным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			
Рис отпущенной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	37.35	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001			
Хлеб ржаной	10	0.7	0.2	8.3	63	0.02	0.7	25.6	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			
Чай с виаком сол.сахара п. лимонюм	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 подпорованный	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	560	12	12	35	734	0.2	10.2	734.3	19.9	521.6	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	30.2	6.18	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006			
Рагу из овощей со сливочн.	250	7.6	8.3	61.3	347	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	165.8	0.1	189.6	0.047			
Батон подпорованный	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	614.6	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	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3	0.03	20.8	11.7	14.3	2.85	61.4	0.002			
Итого за Полдник	385	7	22.0	54.7	426	0.12	13.14	63.1	0.24	218.58	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		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ по плану			
		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	Na, мг	I, мг
Завтрак																		
Пулдинг из творога с джемом 140/25	165	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			
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 подпорованный	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	66	562	0.1	4.4	651.4	13.2	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.044	0.7	0.000	
Обед																		
Болт из свежей капусты с картошкой	280	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.39	0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001			
Плов со свиной	250	8.4	9.7	27.4	441	0.16	1.1	29.30	6.25	239.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003			
Чай с виаком сол.сахара п. лимонюм	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			
Итого за Обед	800	20	18	79	806	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			
Кондитерское изделие в инн.упак.	50	2.0	7.5	34.0	25	0.14	7	125.30	0.11	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020			
Итого за Полдник	350	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		
Итого за день	1760	59	46	234	1776	0.6	22.7	1542.4	38.4	1282.6	160.8	895.5	8.1	597.7	0.132	1.5	0.031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				NE					
	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	I, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																		
Курочка в кисло-сладком соусе	90	10,5	4,5	11,3	130	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	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	50,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром	21,5	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	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	6	14	2,8	2,40	0,002		
Итого за завтрак	555	22	11	100	580	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	366,69	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010
Обед																		
Рассольник Ленинградский	280	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 с овощами	270	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		
Макаронными изделиями со сливочным маслом	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		
Чай с мятой и сахаром	40	4,1	1,6	26,3	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
Хлеб пшеничный	800	30	38	83	757	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
Итого за Обед																		
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	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник	375	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	1730	56,1	58,5	262,7	1797,7	0,7	67,0	976,7	25,6	0,6	1211,5	204,8	728,6	7,9	1015,6	0,155	0,5	0,029

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				NE					
	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	I, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																		
Котлета мясная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,30	0,50	0,20	0,20	44,30	31,30	76,10	1,70	199,90	0,008	0,30	0,030
Пюре картофельное с овощами	205	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
Макаронными изделиями со сливочным маслом	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		
Чай с мятой и сахаром	4,5	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
Хлеб пшеничный	530	20,3	26,0	108,0	557	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																		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	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 курицы	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
Макаронными изделиями со сливочным маслом	180	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		
Чай с мятой и сахаром	210	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 пшеничный	40	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	800	33	21	104	776	1,7	33,1	322,2	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		
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	2,85	61,4	0,002	0,10	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	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	
Итого за Полдник	125	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	1675	66	58	280	1822	2,2	94,2	998,4	20,5	1,2	865,3	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 ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		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																		
Плод со свиной	180	7,0	8,1	18,0	380	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	3,2	253,3	6,3	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон полноразмерный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за завтрак	550	11	14	69	620	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	0,005	0,30	0,001
Гречка из печени	90	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,66	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,005	0,40	
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	21,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	1,15	0,002		
Чай с инжиром соевым	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	3,2	253,3	6,3	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
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		
Итого за обед	800	33	40	104	783	1,1	38,7	305,6	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,055	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		
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 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	
Итого за полдник	400	11,1	3,1	62	259	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,008
Итого за день	1750	155	85	234	1998	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 ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		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																		
Шницель из свиной	90	13,1	16,8	6,3	229	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	0,16	37,35	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	3,2	253,3	6,3	0,06	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
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
Итого за завтрак	550	21,3	24,1	92,6	677	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,65	2,30	256,11	0,030	0,10	
Обед																		
Суп с макаронными изделиями в куриной	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
Тефтели мясные с соусом картофельным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		
Картофельная пюре с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,35	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	3,2	253,3	6,3	0,06	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	4,8	474,5	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030
Итого за обед	815	25	31	85	828	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		
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	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	1,1	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,030	0,20	
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	1530	62	67	239	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							№ п/п			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	So, мг	№ п/п
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	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	65,6	0,5	115	0,002			ТТК		
Чай с низк.сод.сахара в лимонном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК		
Батон поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
Итого за Завтрак	555	25	11	97	587	4,4	599,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000				
Обед																					
Солянка по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,3	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК		
Жаркое по-домашнему с овощами	270	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		
наслаждаемся 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			ТТК		
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	ТТК		
Хлеб ржаной	800	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	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		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТТК		
Пирожок с кориандром	75	9,0	17,0	21,0	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	ТТК		
Итого за день	1730	62	78	239	1824	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	ТТК		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества							№			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	So, мг	№
Завтрак																					
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	110,16	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	2,8	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 поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
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	0,003	ТТК		
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	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	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			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	40	4,7	1,8	23,4	142,5	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	800	28	32	137	775	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 яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	26,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК		
Кориандровое изделие в шип. упаковке	50	2,0	7,3	34,0	125	0,14	7	11,95	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	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	ТТК		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д. мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Гуляш из свинины	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
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	
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,41	6,6	0,06	14,83	0,040	
Батон Подпорожский	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	3,8	240	0,002	
Итого за Завтрак	22	35	88	763	0,3	26,4	500,4	12,7	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем	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	0,005	0,40
Плов со свининой	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0
Чай с низк.сод.сахара	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		102,24	1,41	6,6	0,06	14,83	0,040	
Хлеб ржаной	5,1	2,0	25,5	155,4	0,02		1009,5	31,5	0,5	755,6	117,3	451,2	0,1	926,9	0,102	3,5
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	0,64	13	20,8	0,08	0,08	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10
Итого за Обед	800	58,2	16,7	76,9	0,8	75,1	1292,9	44,1	0,7	1133,5	184,6	745,5	6,3	1219,7	0,151	3,0
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке				20,0												
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	
Пирожок с яном	75	4,8	3,8	43,0	0,03	7	253,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,19
Итого за Полдник	375	5,3	8,8	75,7	0,05	13	211,95	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20
Итого за день	1730	83	61	241	0,8	114,5	2065,3	62,9	1,0	1467,6	267,0	985,4	12,3	1746,8	0,202	5,3

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Д. мкг	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	
Котлета мясная рубленая	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.	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,7	2,09		0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	
Чай с низк.сод.сахара	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		
Батон Подпорожский	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	21	18	625	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2	
Обед																	
Свекольник	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	6,18	0,1	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,000	0,5	
Гуляш из кури	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	50,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	
Макарон 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		
Чай с низк.сод.сахара	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	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,99	71,5	366,0	0,1	408,4	0,053	1,4	
Итого за Обед	800	33	21	99	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке				20,0													
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Коштерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	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	375	12	11	68	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	66	51	132	1895	2,3	54,9	1421,5	45,6	1,9	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,2

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	Са, мг	Минеральные вещества						№ рецеп-		
											В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		Мд, мг	Р, мг
Завтрак																			
Жирное по-домашнему с овощами натуральными консервированными	240	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	169,09	0,96	93,62	0,008		ТТК	
Чай с сахаром	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	1,4,82	0,040		ТТК	
Батон Подливочный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	8	14	0,0	0,001			ТТК	
Итого за Завтрак	600	14,3	33,5	77,1	637	0,2	506,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8			
Обед																			
Рассольник лесничий	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	45,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	183	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	1,4,82	0,040			ТТК
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	ТТК
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	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	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	25,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
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	1800	53	77	271	1773	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	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	752,7	323,2	22866	13,2	641,2	7544,0	85,3	16,4	8560,3	2210,0	9169,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	62,7	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	766,8	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. Мортельно М.П., Тугельяна В. А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинюк 2004г.