



Итого за Меню № 3



Директор ООО "А.Профирма-Ярославль"
Ищенко С.В.
"16" 08 2013

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 неделя

Продукты, наименования блюд	Масса порции		Наименование веществ			Энергетическая ценность порция, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	N, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		Э, мг	С, мг	В1, мг	
Уютная																					
Каша "Полдубль" молочная	2,6	11,2	35,9	2,65	1,1	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	171,97	0,05	0,16	0,000	тк				
Колобашки картофельные с молоком	4,0	4,0	23,0	1,32	0,04	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,05	0,05	0,000	тк				
Ватрушки к чаю	1,7	1,2	13,3	10,5	0,16	0,19	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	63,8	0,02	0	0,000	тк				
Сыр творожный	4,6	7,6	4,0	1,34	0,06	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	0,03	30,1	0,02	0,00	0,000	тк				
Копченое куриное филе	2,0	7,5	31,0	1,25	0,14	11,96	0,11	0,1	155,68	33,83	90,8	0,03	277,0	0,02	0,00	0,000	тк				
Масло сливочное порция ин	0,1	9,0	0,0	101	0,08	47,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,37	38,3	0,02	0,01	0,010	тк				
Итого за Завтрак	25,0	40,5	113,2	663	0,68	37,16	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,04	0,03	0,000	тк				
Обед																					
Суп с мясными фрикадельками	4,9	8,9	15,8	1,56	0,09	1,36	0,20	0,17	20,09	11,74	57,6	1,01	93,3	0,07	0,30	0,010	тк				
Хлеб пшеничный	8,0	15,0	9,0	1,22	0,12	2,93	0,26	0,17	29,24	20,46	193,09	1,73	194,7	0,004	0,96	0,000	тк				
Каша гречневая рассычатая с яблоком	7,6	6,1	63,6	7,77	0,11	1,13	2,1	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,0	0,00	0,00	0,000	тк				
Ватрушка картофельная	4,8	3,8	34,0	10,5	0,02	25,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,00	0,00	0,000	тк				
Напиток из смеси ягод с/м	0,2	0,6	11,2	84	0,04	15,3	3,6	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,4	0,00	0,00	0,000	тк				
Хлеб ржаной	2,3	0,5	11,0	42	0,4	29,15	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	465	0,01	1,2	0,000	тк				
Итого за Обед	26	34	237	744	0,8	383,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	933,6	0,0	2,4	0,1	тк				
Полдник																					
Сок яблочный 100% упаковка	200	20,0	88	0,07	0,03	45,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,02	0,00	0,000	тк				
Булочка с маком	4,8	3,8	34,0	11,5	0,03	15,3	3,6	0,04	126,6	16,8	22,4	2,8	117	0,01	0,10	0,000	тк				
Копченое куриное филе в соусе	2,0	7,5	31,0	1,25	0,14	11,96	0,11	0,1	155,68	33,83	90,8	0,03	227,07	0,02	0,20	0,000	тк				
Итого за Полдник	12	11	68	328	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,26	227,07	0,02	0,26	0,000	тк				
Итого за день	57	63	268	1764	1,6	492	13,6	1,7	987,2	288,9	1212,3	10,7	1365,5	0,1	2,6	0,1	тк				

2 день, 1 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Жирный, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Св, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
		Белки, г	Жирный, г																
Завтрак																			
Оладьи со ступенным молоком	90	10,01	12,0	5,0	188	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,16	0,09	238,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011				
Чай с низким содержанием сахара	205	0,0	0,0	12,0	55	6,3	0,08	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,01	6,3	114	8	14	2,8	2,60							
Итого за завтрак	475	12	12	35	590	0,2	13,0	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0					
Обед																			
Сметанник со сметаной	260	8,1	4,2	10,3	145	0,08	0,01	42,8	19,55	37,93	1,37	153,62	0,006	0,30	0,000				
Люля-кебаб из мяса кури	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	0,07	117,9	18,64	139,09	2,07	139,66	0,008	0,10	0,023				
Рис из широтей	180	3,9	5,6	49,6	255	0,11	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001						
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	37,0	130	3,2	9,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Пирог творожный	50	42,0	3,1	37,0	156	0,04	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10					
Хлеб пшаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,2	31,2	307,2	62,4	378,4	0,1	390,5	0,035	0,4	0,030				
Итого за Обед	845	76	27	134	1092	0,6	62,4	615,3	134,7	552,8	7,6	781,0	0,109	0,8	0,023				
Полдник																			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2	253,1	101,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,07	0,02	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10					
Слойка сахарная	50	4,8	3,8	34,0	190	0,01	0,03	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000				
Итого за Полдник	305	7	8,8	78,7	381	0,12	13,14	63,1	63,1	63,1	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000				
Итого за день	1609	54	51	251	1725	0,9	104,7	1165,0	269	1317,7	302,0	863,8	13,5	1,4	0,033				

3 день, 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Выпитая							Минеральные вещества							На расчеты
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вз, мг		С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг	Сr, мг		
Завтрак																				
Шницель свиной	90	13,0	18,0	5,7	231	0,2	209	0,3	264	10	1,09	1,6	133,2	0,601						
Масляная отварная	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,3	115	0,002						
Сыр голландский	20	4,6	7,6	4,0	134	0	0	0	10,3	8,8	16,3	1,61	50,2	0,029	0,06	0,000				
Батон поджаренный	50	9,6	28,0	21,0	210	0,02	215,6	6,3	114	8	11	2,8	240	0,002						
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2	233,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Итого за завтрак	560	31	39	97	856	0,8	683,7	12,7	341,5	39,1	213,7	6,6	543,2	0,062	0,0	0,000				
Обед																				
Щи из свежей капусты со сметаной	260	8,1	4,2	12,3	156	0,01	13,56	0,88	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031				
Жаркое по-домашнему, говядиной туш.	250	17,1	21,3	40,3	325	0,09	1,8	0,01	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008						
Полдвор салат	50	0,7	0,4	6,7	13	0,18	30	0,06	41,96	16,04	93,75	1,21	42,88	0,001	0,50					
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131	3,41	0	0	5,91	3,61	6,14	0,08	16,57	0,040						
Батон поджаренный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02	232,6	6,3	114	8	14	3,8	240	0,002						
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	48,8	12,7	33,40	112,4	303,0	0,1	577,7	0,002	0,9	0,040				
Итого за обед	845	36	31	155	811	0,6	492,1	25,4	647,9	224,2	726,0	6,8	1055,2	0,113	1,9	0,031				
Полдник																				
Напиток из свежих ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04	15,3		3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001						
Пирожок с киви/апельс	100	0,5	0,5	12,7	61	0,03	7		26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,16					
Комбинированное изделие в виде узла	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	11,96	0,11	155,88	33,83	90,84	0,03	227,07	0,020	0,20					
Итого за полдник	350	2,7	8,6	158,7	270	0,13	7,02	0,12	79,5	33,3	97,1	0,19	98,13	0,010	0,20	0,000				
Итого за день	1660	70	79	411	1937	1,3	1682,4	38,2	1359,6	297,3	1066,9	13,6	1696,7	0,188	2,0	0,031				

4 день, 1 недели

Пріём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							За репел-туры
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	
Завтрак																	
Запеканка творожная со ступицей	180	15,2	19,2	49,4	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	133,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10	
Фрукт	130	0,5	2,0	17,7	0,03	233,3	233,3	6,1	0,02	14	9	14	0,0	40	0,001		
Чай с лимонным содержанием сахара	205	0,0	0,0	17,0	0,03	3,2	233,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подпиточный	50	9,6	7,6	24,0	0,03	13,56	237,76	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,027		
Итого за завтрак	565	23	23	71	0,16	13,56	237,76	0,26	0,29	386,68	30,84	198,08	3,17	241,87	0,044	0,02	0,010
Обед																	
Суп картофельный с бобовыми	250	3,2	7,4	102	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,48	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000
Котлета рыбная тушеная	90	12,7	18,7	54,5	0,14	23,20	0,50		0,20	41,30	33,30	76,10	1,30	199,80	0,008	0,30	0,040
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	0,11	3,57	5,09	7,30	0,16	37,38	53,07	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,013
Салатик из помидоров с кефиром	200	0,0	0,0	22,9	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	51,2	6,6	0,11	96,92	0,040		
Хлеб вчерашний	40	7,0	0,3	10,0	0,4	41,9	239,0	7,3	0,4	116,1	114,8	402,9	0,11	392,1	0,055	0,7	0,030
Итого за обед	765	20	29	115	0,8	83,8	478,1	14,6	0,8	232,7	229,6	811,8	2,6	798,2	0,109	1,4	0,019
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Булочка домашняя	30	9,0	17,0	22,0	0,04	13	25,3		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,007	0,10	0,000
Итого за полдник	380	14	9	77	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	38,73	82,7	0,23	171,47	0,001	0,20	
Итого за день	1609	52,1	71,8	248,2	1,4	110,8	927,8	15,0	1,2	888,5	309,2	1097,3	8,1	1211,5	0,154	1,6	0,029

5 день, 1 неделя

Приём 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	Р, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша в микло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	136,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,6	0,010	ткс		
Макарона отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	86,6	0,3	115	0,002			ткс		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2		253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ткс		
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	0,010	ткс		
Батон подорожаный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,03	0,23	25,56	6,3	0,02	114	8	14	2,8	34,0	0,002			ткс		
Итого за завтрак	550	25,3	27,6	100,1	738	0,9	4,5	572,8	13,1	0,3	377,9	59,6	289,4	5,6	610,3	0,055	1,6	0,010	ткс		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250	0,3	4,3	12,9	149	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	ткс		
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ткс		
Кана предельная расемленная с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11	21	21	0,08	0,03	22,97	11,04	60,3	1,13	1,01	0,001			ткс		
Пюре из свеклы	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,02	37,75	1,71	45,68	0,001	0,50		ткс		
Напиток из смеси сухобобов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04	40,0	2,63	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ткс		
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,6	40,0	308,8	0,6	0,3	242,3	116,5	572,3	0,11	330,2	0,016	0,8	0,030	ткс		
Батон подорожаный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02	0,02	22,56	6,3	0,02	114	8	14	2,8	24,0	0,002			ткс		
Итого за обед	830	31	27	224	883	1,2	80,0	843,2	3,5	0,6	399,0	240,9	1098,5	10,4	960,5	0,033	1,6	0,025	ткс		
Полдник																					
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2		253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,010			ткс		
Хачапури с сыром	100	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		ткс		
Комплексное изделие в виде хлеба	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,86	0,11	0,1	135,48	33,83	60,8	0,03	227,07	0,020	0,30		ткс		
Итого за полдник	365	11,0	24,5	88,0	532	0,01	7,4	163,1	0,24	0,14	234,39	37,06	107,35	0,17	115,33	0,001	0,20	0,000	ткс		
Итого за день	1748	67	79	412	2152	2,1	91,6	1579,1	29,8	1,0	1409,5	337,6	1553,2	16,2	1626,1	0,099	2,8	0,035	ткс		

6 день, 1 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Вытраты						Минеральные вещества						№ рецептуры
	Бескв. г	Жирн. г	Углевод. г	Вит. мг		С, мг	А, мг	Д, мин	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Котлета куриная	100	9	7,5	18	178	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,010	тк	
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	0,11	3,57	2,09	2,30	37,36	13,97	213,6	0,14	7,15	0,001	0,015	тк	
Муссоли сливочные порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	183,79	12,26	39,95	0,77	58,33	0,070	0,01	0,010	тк
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	19,4	89	0,01	0,1	23,5	0,01	107,25	4,3	8,2	0,82	25,25	0,008		тк	
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02	23,5	6,3	0,02	114	8	14	2,8	3,40	0,002		тк	
Итого за завтрак	565	11,6	25,7	107,9	623	0,3	3,8	13,9	0,3	463,3	89,7	337,3	5,5	331,7	0,032	0,2	0,010	тк
Обед																		
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	94	0,20	19,29	10,3	0,21	61,6	47,00	243,00	1,90	141,01	0,009	0,16	0,008	тк
Пюре картофельное	180	8,0	15,0	28,0	770	0,06	0,99	1,16	0,41	12,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,16	0,018	тк
Каша из пшена	200	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	21,91	6,40	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,46		тк
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	117,0	84	0,04	15,3	17,4	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			тк
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	39,0	39	0,06	7,3	12,3	0,02	7,1	11,53	29,75	0,7	45,85	0,010			тк
Итого за Обед	580	33	42	217	673	0,5	45,9	65,0	0,8	233,6	114,1	516,0	6,7	336,5	0,048	0,7	0,018	тк
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3	0,03	120,8	11,2	14,3	2,86	61,3	0,002	0,16	0,006	тк
Кондитерское изделие в упаковке	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	173,6	0,24	183,79	12,26	130,95	0,77	58,33	0,000	0,16	0,000	тк
Итого за Полдник	300	11,1	31	62	595	0,11	7,14	233,6	0,24	234,39	37,09	167,25	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	тк
Итого за день	1748	62	59	298	1880	0,9	60,3	210	1,2	921,3	240,8	1040,6	18,3	783,6	0,084	0,5	0,028	тк

1 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ш, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		Se, мг
Завтрак																			
Макарон с сыром	200	3,6	6,5	42,6	288	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	265,91	0,74	149,57	0,001	0,76	0,006	тк
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	0,010	тк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02	233,3	0,07	0,14	8	4	40	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	тк
Булочка к. Удо	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,08	0,09	0,08	0,05	11,17	9	14,2	0,01	63,80	0,020	0	0,000	тк
Кобальтин напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,88	11,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,06	0,000	тк
Итого за завтрак	590	9,9	25,7	93,6	687	0,25	13,22	55,68	0,47	0,25	27,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,020	0,16	0,006	тк
Обед																			
Рассольник вегетарианский со сметаной	260	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	0,020	тк
Салат из овощей с соусом	120	8,6	16,3	10,2	218	0,07	3,54	0,1	0,13	0,13	219,04	16,97	116,22	1,2	49	0,006	0,16	0,006	тк
Рис отварной	185	3,5	2,9	17,3	156	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,26	0,015	тк
Напиток из смеси сульфуратов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04	256,3	0,02	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	0,000	0,000	тк
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	306,8	94,9	436,4	0,1	276,1	0,013	0,3	0,020	тк
Итого за обед	805	17	29	120	614	0,2	3,51	336,78	6,3	0,31	432,49	62,79	269	5,8	397,71	0,032	0,16	0,006	тк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		23,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,029			тк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,07	0,14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Сдоба с конфитуром	75	4,8	3,8	34,0	157	0,03	7	12,3	0,03	0,03	26,6	15,8	77,4	2,8	17	0,000	0,10		тк
Итого за полдник	405	12	11	68	306	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,88	33,83	60,8	1,36	127,07	0,000	0,20		тк
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	742,8	132,8	497,3	9,3	789,9	0,052	0,3	0,026	тк

2 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Высшиешие											Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Ca, мг	Se, мг	№ рецептуры								
Завтрак																											
Пуллинг из творога со ступенчатым молоком	195	16,0	12,0	17,0	203	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,81	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,76	0,000	тк								
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8							тк								
Чай с низким содержанием сахара	205	0,0	0,0	12,0	35		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,010			тк								
Батон Подольский	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк								
Итого за завтрак	580	26	23	40	529	0,11	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,0	444,5	0,044	0,7	0,000	тк								
Обед																											
Суп гороховый с картофелем	250	6,3	6,8	12,5	124	0,16	15,9	30,2	6,18	0,4	37,4	20,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,3	0,023	тк								
Рыба в панровке	90	13,0	3,0	18,5	185	0,03	1,41	1,07	0,36	0,69	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,16	0,000	тк								
Картофель тушеный	180	6,3	8,2	45,6	256	0,16	5,29	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	137,29	0,007	0,46		тк								
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,010			тк								
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,5	30,1	115,89	36,1	0,7	712,2	170,2	650,3	0,1	892,2	0,698	1,7	0,010	тк								
Итого за обед	795	30	29	113	776	0,8	55,8	1457,2	39,0	1,3	901,3	200,6	939,1	2,9	1340,0	0,152	2,7	0,033	тк								
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		23,6		0,02	14	8	14	3,8	40				тк								
Пирожок с яблом	75	4,8	3,8	34,0	175	0,03	7		0,04		26,6	16,8	23,4	5,8	117	0,003	0,16		тк								
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14		11,96	0,11		135,48	33,63	40,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тк								
Итого за полдник	325	6,8	11,3	88,0	388	0,01	13,14	163,3	0,24	6,01	218,39	31,96	198,25	0,23	597,3	0,03	0,20	0,020	тк								
Итого за день	1658	63	65	271	1693	1,0	73,3	2465,9	52,4	1,4	1641,0	272,4	1399,9	6,7	1844,2	0,229	3,6	0,073	тк								

3 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	За рубежом	
																				тыс
Завтрак																				
Каша пшеница молочная	270	10,3	11,2	15,6	211	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,16	0,010	тыс	
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	38,33	0,020	0,01	0,010	тыс	
Кондитерское изделие в шоколаде	17	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,89	90,8	0,03	227,07	0,020	0,26	0,000	тыс	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,09	0	0	0	0,02	10,3	9,8	16,5	1,61	50,2	0,020	0,06	0,000	тыс	
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1	25,6	6,3	0,02	114	8	8,24	0,82	25,1				тыс	
Батон подорожный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02	9,8	302,3	6,8	0,3	595,4	79,6	14	2,8	240	0,002			тыс	
Итого за завтрак	550	30	46	102	901	0,3	9,8	302,3	6,8	0,3	595,4	79,6	218,4	6,7	725,0	0,098	0,3	0,020	тыс	
Обед																				
Борщ со свеклой, картофелем и сметаной	255	6,1	8,3	29,6	189	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,36	0,000	тыс	
Плов со свиной	200	8,4	9,7	27,4	441	0,10	1,1	29,10	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,7	0,013	тыс	
Пюре картофельное	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		тыс	
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	30,08	0,68	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	43,88	0,001	0,50		тыс	
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,2	0,6	7,0	84	0,03	0	25,63	0,02	0,2	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тыс	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	10,9	42	0,7	15,3	666,3	11,1	1,0	906,1	173,3	388,9	0,1	1027,7	0,103	1,3	0,030	тыс	
Итого за обед	775	59	22	178	918	0,05	2,3	12,3	13,1	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			тыс	
Полдник																				
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тыс	
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,1	253,3			14	8	14	0,0	40	0,001			тыс	
Сдобная с корицей	75	9,0	17,0	23,0	107	0,01	0,02	263,3	0,12	0,00	38,2	8,57	60,7	0,39	61,13	0,000	0,16	0,000	тыс	
Итого за полдник	420	9,5	22,0	66,7	298	0,01	0,02	19,1	0,12	0,00	632,8	92,9	306,9	8,3	820,1	0,1	0,4	0,0	тыс	
Итого за день	1828	99	90	347	2116	0,3	12,1	334,0	6,9	0,3	632,8	92,9	306,9	8,3	820,1	0,1	0,4	0,0	тыс	

4 день, 2 недели

Прём гнши, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Блюда, г	Жирна, г	Углевода, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Блинок с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	ткс		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		23,33		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	ткс		
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	0,37	58,13	0,020	0,010	ткс	
Батон подорожаный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		23,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ткс		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2	23,3	6,3			103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	ткс		
Итого за завтрак	535	27	42	79	713	0,1	4,1	793,3	12,8	0,2	630,5	44,1	173,9	5,1	387,0	0,070	2,1	ткс	
Обед																			
Сольенка теб-поджидеку со сметаной	255	4,3	5,2	20,3	148	0,27	0,01	0,3		0,41	37,71	34,94	87,04	0,48	263,36	0,020	0,30	0,007	ткс
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,71	17,2	166,23	0,39	182,72	0,000	0,1	0,002	ткс
Мясная отварная	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	40	10,9	66,0	0,3	113	0,007			ткс
Напиток из смеси сухобултоа	200	0,2	0,6	7,0	84	0,04		36,3		0,02	3,0	1,8	17,1	0,8	27,2	0,000			ткс
Хлеб ржаной	50	2,1	0,4	10,8	42	1,1	1,6	300,9	0,1	0,7	317,1	66,9	337,3	0,11	390,0	0,022	0,4	0,010	ткс
Итого за обед	780	23,1	16,5	120,8	682	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	131,9	674,6	2,5	1180,1	0,044	0,8	0,039	ткс
Полдник																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	83	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ткс
Булочка с сыром	100	9,0	7,0	12,0	177	0,09		11,96	0,11	0,01	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	0,000	0,16		ткс
Кондитерское изделие в упаковке	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		ткс
Итого за полдник	350	11,0	14,5	158,0	385	0,02	13	21,96	0,11	0,09	49,65	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,36		ткс
Итого за день	1733	61	73	338	1781	2,3	20,3	1609,0	19,8	1,7	1314,3	206,7	931,2	7,8	4638,6	0,115	3,1	0,039	ткс

6 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Хлеб. рента-туры	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Н, мг	К, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Н, мг		К, мг
Обед																									
Полдник																									
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																									
Итого																									
Итого за день																									

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	Н, мг	К, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Н, мг	К, мг	С, мг					
Итого за весь период	762,0	7,98	3332	23886	13,2	641,2	7541,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9183,0	159,9	9688,9	0,831	28,8	0,307									
Среднее значение за период	63,5	64,8	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	181,2	765,8	13,3	807,5	0,068	2,4	0,013									

Информация для заказчика:
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборная редакция для производства при обучении в вузах образовательных учреждений "Десять лет" под ред. М. П. Лутыгина В. А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. П. Лашковой 2004г.