

МОУ "Гимназия № 3"



Утверждаю
 Директор МОУ "Гимназия-Проставль"
 Миченко С.В.
 2024 г.

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
		Белок, 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																			
Порridge из овсянки	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	75,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк4322
Максимальная клетчатка овсяные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,3	115	0,002			218
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,3	0,1	15,2	63,0	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,5	0,08	14,82	0,040			411
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,8	0,10	0,0	0,0	0,06	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Итого за Завтрак	550	29,0	36,9	111,1	893,6	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																			
Сухп. фаршированный с рыбой 250/10	260	4,9	5,5	15,8	137,5	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тертые лим с соусом 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тты703
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3	6,3			103,24	1,44	6,5	0,08	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05			0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	825	23,2	34,4	101,6	888,1	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	417,5	40,9	260,2	5,2	280,0	2,0	0,3	0,0	
Полдник																			
Выпечное 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	0,3	30,2	92,0	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		77
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	57	63	268	1764	1,130	48,920	850,770	8,700	1,410	923,660	199,700	827,260	9,350	613,040	2,049	0,530	0,030	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	Ca, мг		I, мг	F, мг
Капса "Дружба" - жареная	250	8,0	8,4	45,8	291,7	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	185,86	1,48	121,99	0,005	0,10	0,000	199
Сыр порционный	10	2,6	2,6	16,1	34,4	0,00	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	80,2	0,020	0,00	0,000	7
Кавказ из молока витаминизированный	180	2,8	3,0	16,1	103,9	3,2	253,3	6,3	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0	0,000	416
Батон подорожный	35	2,6	0,4	10,8	91,7	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,01	40	0,001	0,000	0,000	386
Итого за Завтрак	585	16,5	13,5	90,6	573,74	0,340	4,520	6,420	0,240	259,400	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000	
Обед																		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,3	5,8	15,2	123,1	0,09	15	10,2	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Каша гречневая с маслом	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с лимонным соком	205	0,3	0,6	10,2	43,0	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,1	0,06	50,0	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	810	27,9	44,7	98,3	904,3	0,4	18,2	305,5	0,1	202,2	50,4	207,3	5,0	257,1	2,009	0,2	0,022	
Полдник																		
Вареники картофельные	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Слив. ванильный крем	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хлеб	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,13	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	386
Итого за Полдник	370	5	8	62	348	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,96	156,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1765	50	68	251	1826	0,8	365,9	912,5	13,1	680,2	151,9	632,6	8,4	708,7	2,105	0,5	0,033	

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	Ca, мг		I, мг	F, мг
Пудинг из творога с сахаром 1:0/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	0,06	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с лимонным соком	200	0,2	0,1	10,0	41,3	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон подорожный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																		
Суп картофельный с горохом	280	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Плов со свиной	250	16,4	32,5	59,5	595,6	0,10	11	29,30	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК/265
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,05	6,3	6,3	0,03	6,3	6,3	30,45	1,4	47,6	1,95			
Маннык	50	2,8	7,8	22,8	172,7	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	ТТК
Итого за Обед	805	28,9	45,4	132,2	1053,6	0,3	20,2	302,8	0,6	366,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031	
Полдник																		
Вареники картофельные	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			406
Слив. ванильный крем	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хлеб	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,25	127,07	0,000	0,20	0,000	
Итого за Полдник	71,1	71,1	304,1	2148,2	0,36	31,55	179,46	32	0,74	941,8	140,81	721,46	9,008	912,68	2,033	1,4	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ инв.	
	г	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Na, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная из фарша	90	13,3	9,5	14,5	188,9	0,10	1,9	26,00	0,20	0,10	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,910	271	
Рис с овощами	200	4,6	9,3	46,5	269,9	0,11	2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	450		
Чай с мятой, сахаром	200	0,2	0,1	10,0	41,3	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	411			
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	114	8	240	0,002	240	0,002	240	0,002	0,010			
Итого за Завтрак	550	22,7	20,6	101,9	686,3	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,66	50,84	198,08	0,004	2,019			
Обед																		
Суп картофельный с мясом	280	3,7	5,9	18,2	141,5	0,09	1,36	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной	280	16,0	36,6	21,2	483,0	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,006	111743	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	411			
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05	6,4	253,6	12,6	0,5	268,1	60,8	257,7	3,4	249,4	2,009	0,3	0,019
Итого за Обед	805	23	43	73	776	0,2	6,4	253,6	12,6	0,5	268,1	60,8	257,7	3,4	249,4	2,009	0,3	0,019
Полдник																		
Валешка подлила	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	25,6	8	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	406		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	23,3	14	0,02	14	8	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	2,86	61,4	0,002	0,10	386	
Итого за Полдник	370	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	1725	59,6	72,6	252,2	1913,1	0,6	33,3	703,3	13,0	0,9	904,4	140,4	538,5	8,9	662,8	2,054	0,5	0,029

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ инв.		
	г	ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Na, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100	15,3	28,8	16,1	388,9	0,14	23,30	0,30	0,20	41,30	33,30	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	330	
Каша гречневая рассычатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	123,61	1,94	115,14	0,021	0,018	0,018	71	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	411				
Чай с мятой, сахаром	205	0,3	0,6	10,2	43,0	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	
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	105,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Итого за Завтрак	565	28,1	37,0	89,5	801,7	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	105,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,5	5,9	11,4	105,3	0,01	13,56	0,86	0,04	24,57	23,75	61,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73	
Гуляш из свинины	100	12,5	24,5	3,6	285,3	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
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	218		
Напиток из яблок смородиновый	200	0,2	0,0	20,5	83,7	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	394				
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05	6,4	253,6	12,6	0,3	213,4	73,2	377,8	4,9	393,8	2,012	1,3	0,025	
Итого за Обед	825	27,7	35,6	115,1	901,3	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	
Полдник																			
Валешка подлила	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	25,6	8	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	406			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	23,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	406			
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	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	1690	69	89	271	2166	1,432	79,310	923,480	20,160	0,950	788,790	213,490	885,170	9,940	1180,340	2,149	2,100	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
	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
			Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																			
Плов со свининой	220	14,5	28,6	52,4	525,0	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	ТТ265
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			411
Батон колбасный	40	3,0	1,2	10,4	48,8	0,02	4,3	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за завтрак	570	18,1	30,3	98,7	742,8	0,1	11,6	761,5	19,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	389,7	0,046	0,0	0,010	
Обед																			
Рассольник Ленинградский	280	2,53	0,44	19,29	92,4	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	51,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,005	0,30	0,001	82
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,009	0,40		ТТК
Картофель тушеный	200	3,48	5,65	27,53	175,58	0,7	4,8	0,07	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	60,6	0,06	1,1	38,7	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018	
Итого за Обед	815	22	38	84	770	1,1	38,7	294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	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				14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	30,3	92,0	0,02	25,3				14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	111	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	
Итого за день	1755	151	99	245	2108	1,4	50,1	1279,4	31,9	0,6	954,3	194,0	841,2	16,4	840,8	2,053	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
	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
			Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																			
Каша пшеничная жидкая	200	7,4	7,1	35,8	237,2	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	199
Сыр порционный	15	3,9	3,9	51,6	215,4	0,00	0,1	0	0	0	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Кавал на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4	0,02	0,1	253,3	6,3	0,01	5,15	4,4	6,24	0,82	25,1	0,001			415
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	1,4	25,6	6,3	0,02	114	8	14	0,0	40	0,001			386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	17,1	15,6	79,8	535	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 макаронами изделиями в куриной 250/10	260	4,9	8,9	15,0	156,0	0,09	1,35	0,29			20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11	21	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	3,2	326,78	6,3	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	800	28,5	47,4	88,7	974,0	0,2	3,54	326,78	6,3	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				14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	30,3	92,0	0,02	25,3				14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1530	59	78	235	1972	0,590	24,060	507,760	6,890	0,560	745,830	135,890	497,460	9,350	780,890	0,062	0,400	0,000	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества					№ п/п				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	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																			
Лопля-кобоб из свиинны	100	15,8	29,8	12,1	379,7	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	ТМ/322
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	219
Чай с сахаром, лимонном 200/15	205	0,2	0,1	14,8	61,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0,002	0,00	0,000	411
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	0,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	30,9	0,002	0,1	0,008	
Итого за Завтрак	565	30	37	118	931	0,1	2,7	227,2	6,4	0,1	230,2	33,5	96,7	6,2	439,6	0,038	0,1	0,008	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,7	5,9	18,2	141,5	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,3	0,023	Б3
Капуста тушеная со свиинной	280	16,0	36,6	21,2	483,0	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	ТМ/143
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,1	3,2	253,3	6,3	0,03	101,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,00	0,000	411
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06	0,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023	
Итого за Обед	805	22,9	43,0	73,3	775,7	0,3	20,3	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	585,8	10,2	840,3	2,100	1,7	0,043	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	0,2	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,00	0,000	406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,2	253,3	14	0,02	0,2	14	14	0,0	40	0,001	0,00	0,000	TV
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	1,3	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	347,9	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,99	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1740	58,3	88,0	254,1	2055,0	0,4	36,1	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	585,8	10,2	840,3	2,100	1,7	0,043	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества					№ п/п				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 100/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	0,08	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02	0,2	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,00	0,000	386
Чай с лимонным содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,01	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,00	0,000	411
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	0,1	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	24,0	0,002	0,00	0,000	
Итого за Завтрак	550	28	11	105	632	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,6	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,066	0,3	0,023	Б7
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50	0,50	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,6	4,7	48,0	252,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,00	0,018	332
Чай с лимонным содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3	0,02	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,00	0,000	411
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,8	80,0	0,05	0,5	6,3	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96	0,00	0,000	
Итого за Обед	800	30	21	115	768	0,05	2,3	12,3	0,22	0,02	4,5	47,5	21,75	1	34	0,000	0,00	0,000	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	0,2	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,00	0,000	406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	0,2	253,3	14	0,02	0,2	14	14	0,0	40	0,001	0,00	0,000	TV
Итого за Полдник	300	12	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	0,000	
Итого за день	1650	70	42	288	1955	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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг
Завтрак																	
Колбаса мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	322,0	0,14	23,20	0,50	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	268,0	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		330
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	51,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		71
Чай с низким содержанием сахара, лимоник 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,5	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	565	28,1	36,97	89,5	798,8	0,3	29,6	753,7	19,0	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1	
Обед																	
Шк из свежей капусты с картофелем	280	2,5	5,9	109,3	0,01	19,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031
Плов со свиной	220	14,5	28,6	52,4	1,1	29,30	6,25	0,15	0,15	259,30	30,40	192,10	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013
Пюре из яблок соевых	200	0,2	0,0	83,7	1,44	6,6	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		354
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06	0,03	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95		
Минирик	50	2,8	7,8	22,8	172,7	0,04	13	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10	ТК
Итого за Обед	800	19,9	42,2	107,1	990,6	0,2	30,9	283,5	12,6	384,2	73,9	324,8	7,5	340,3	2,009	0,5	0,044
Полдник																	
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02	35,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	30,2	92,0	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТУ
Яблоко	110	0,4	0,4	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	1,4	0,6	63,4	348	0,02	13	211,96	6,11	49,68	28,73	52,7	0,32	71,47	0,001	0,20	
Итого за день	1735	49	80	259	2137	0,5	73,5	1249,1	37,6	821,6	157,8	571,3	13,7	892,2	2,101	2,8	0,044

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет.			Витамины			Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг
Завтрак																	
Блишечки с джемом 150/50	200	9,3	15,0	93,8	549	0,02	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТМ/ТУ
Чай с низким содержанием сахара, лимоник 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411
Яблоко	110	0,4	0,4	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
Батон йодированный	35	2,5	1,0	18,0	91,7	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	13	17	135	735	0,1	16,2	521,2	12,9	256,4	23,9	63,8	6,2	338,2	0,045	0,1	
Обед																	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,3	5,8	123,1	123,1	0,16	15,9	20,2	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,005	0,5	0,023
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002		218
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,05	20,5	307,6	0,71	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96		
Итого за Обед	810	27	43	116	968	1,0	20,5	307,6	12,8	216,2	78,2	395,4	4,3	455,0	2,012	1,4	0,010
Полдник																	
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02	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	0,02	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	ТУ
Итого за Полдник	300	14	11	68	555	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1695	53	72	315	2258	1,260	43,670	954,100	25,780	528,060	135,860	551,010	11,700	821,200	2,057	1,700	0,010

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		F, мг	I, мг	K, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-
						B1, мг	C, мг			A, мкг	Ca, мг											
Завтрак																						
Гуляш из свинины	90	11,3	22,1	3,2	255,6	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	5,1	5,2	53,4	280,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021					0,018	332
Чай с низким содержанием сахара, лимонном 200г	200	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	91,7	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	550	20,8	29,5	95,0	672,2	0,2	7,5	254,5	19,3	0,2	450,7	101,9	468,4	3,0	317,2	0,076	0,8					
Обед																						
Солянка поджаренному со сметаной	250	1,9	3,8	10,5	84,4	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				124
Гуляш из печени	100	13,6	19,8	7,3	263,4	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40					ПК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	286,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001						330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		105,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						411
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
Итого за Обед	800	29,1	31,1	94,6	775,2	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	263,4	2,016	0,6	0,030				
Полдник																						
Вкусное изюмие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020						466
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3			14	8	14	0,0	40	0,001						ТУ
Йогурт	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	13,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,3	0,692	0,10					386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	348	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	1720	55	68	252	1795	0,8	58,8	1028,0	34,3	0,6	942,6	204,5	880,7	8,5	665,0	2,142	1,6	0,049				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	F, мг	I, мг	K, мг	Fe, мг	Se, мг					
Итого за весь период	762,0	821,7	3232	22866	11,2	601,2	7544,0	85,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9699,9	0,831	28,8	0,397					
Среднее значение за период	63,5	68,5	269,3	1907,2	0,9	50,1	628,7	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033					

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Папиной, 2004г.