



"Согласовано"
 Директор МКУ СШ _____
 " 2 " 11 _____ 2023 г.

МКУ "Солынка" № 37



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										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Творожная запеканка с яблоком и сметаной	120	13,2	17,1	7,8	228	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001	0,001	0,015	ТК								
Рис отварной с маслом сливочным	180	2,5	2,9	17,3	156	0,11	3,57	2,09	7,30	37,95	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТК								
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55	3,2	283,3	0,3	0,008	103,24	1,44	8,6	0,08	14,82	0,040	0,000	0,000	ТК								
Булочка с изюмом	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,008	0,008	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,028	0,000	0,000	ТК								
Итого за Завтрак	570	17,4	21,2	55,4	545	0,68	37,16	280,88	2,21	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	ТК								
Обед																										
Суп с мясными изделиями и крупой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,38	0,28	0,17	20,95	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК								
Гречка из крупы	90	8,0	15,0	9,0	172	0,32	1,17	29,3	0,28	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,064	0,90	0,000	ТК								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	6,1	66,6	277	0,11	2,1	0,08	0,03	22,62	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,000	0,000	ТК								
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130	3,2	283,3	6,3	0,008	103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040	0,000	0,000	ТК								
Хлеб пшеничный	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	8,6	176,4	54,7	312,8	0,1	213,8	0,052	1,2	0,030	ТК								
Итого за Обед	800	25	30	123	827	0,6	11,5	607,8	13,3	352,8	109,4	625,6	4,0	427,9	0,1	2,4	0,1	ТК								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	43,0	86	0,02	7	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,10	0,000	ТК								
Пирожок с яблоком и сыром	105	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,98	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,000	ТК								
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,98	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,000	ТК								
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	126,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,000	ТК								
Итого за день	1725	57	63	268	1764	1,5	55,6	984,0	15,6	856,0	268,2	1162,7	8,2	760,9	0,1	2,6	0,1	ТК								

4 День, 1 неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Котлета рыбная рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	0,14	23,20	0,50	7,30	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК						
Рис отварной с маслом сл.	200	3,1	3,6	19,2	166	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,30	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТК						
Лукулудз	13	0,7	0,2	8,3	63	0,02	0,22	26,6	6,3	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК						
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК						
Батон йодированный	50	11,2	4,2	16,0	112	0,02	1,84	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК						
Итого за завтрак	550	23	23	71	594	0,16	13,96	237,6	26,6	0,29	396,58	50,94	193,08	5,17	241,67	0,071	0,02	0,010	ТК						
Сваркольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,32	1,37	153,92	0,026	0,20	0,001	ТК						
Гуаше на супе	90	8,0	15,0	9,0	172	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,024	0,50	0,000	ТК						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	768	0,11	1,17	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК						
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	85	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК						
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	18,4	312,0	6,7	0,5	198,2	62,5	318,1	0,1	274,2	0,051	1,1	0,030	ТК						
Батон йодированный	20	2,3	3,0	11,2	93	0,02	1,84	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК						
Итого за обед	600	28	28	107	776	0,6	36,7	849,6	19,6	1,1	510,4	133,0	650,2	7,2	788,4	0,104	2,2	0,019	ТК						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК						
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,3			0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТК						
Хлебцы с сыром	380	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,11	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК						
Итого за полдник	1699	14	9	77	451	0,19	13	211,96	0,11	0,09	249,88	28,75	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТК						
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	1,0	63,7	1299,3	20,0	1,5	1146,8	212,6	931,0	12,7	1201,7	0,176	2,4	0,029	ТК						

5 День, 1 неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,09	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			ТК						
Макарон отварные со сл. маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,2	4,8	4,8	0,07	0,07	50	10,8	66,6	0,5	115	0,002			ТК						
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК						
Батон йодированный	60	10,0	8,0	21,0	218	0,02	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	36,9	212,8	5,3	495,0	0,052	0,0	0,010	ТК						
Итого за завтрак	550	26,6	25,0	70,1	605	0,39	4,1	1032,6	20,8	0,33	1146,8	193,08	650,2	12,7	1201,7	0,176	2,4	0,029	ТК						
Суп картофельный с мясом	280	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	0,006	0,30	0,001	ТК						
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	199,09	0,96	93,62	0,008			ТК						
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК						
Хлеб пшеничный	51	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	14,3	283,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030	ТК						
Итого за обед	800	20	35	92	779	0,6	28,6	527,2	25,2	0,2	604,7	178,8	839,4	3,0	499,9	0,107	0,6	0,025	ТК						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК						
Пирожок с мясом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,6	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК						
Кондитерское изделие в шай утук	30	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	39,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК						
Итого за полдник	155	12	11	68	408	0,14	7	123,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,009	0,20		ТК						
Итого за день	1749	59	71	230	1792	1,5	39,7	1137,4	36,4	0,5	1039,9	251,5	1143,0	9,6	1110,9	0,159	0,8	0,035	ТК						

6 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины		Минеральные вещества							№ рац.-				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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																			
Плов со курой	180	7,8	9,0	20,1	423	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	39,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	TK
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	253,3	6,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			TK
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			TK
Батон кодирированный	55	9,8	7,7	29,1	211	0,02	225,6	114	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			TK
Итого за Завтрак	560	11,6	25,7	107,9	623	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	TK
Обед																			
Рассольник Ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	TK
Удиль из печени	90	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,95	25,95	6,40	0,13	48,21	33,14	68,23	1,37	7,29	0,008	0,40		TK
Картофель тушеный	180	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			TK
Чай с сахаром и лимонном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			TK
Хлеб пшени	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08	12,3	7,7	11,65	0,02	7,7	11,65	29,75	0,7	45,85	0,010			TK
Итого за Обед	800	34	44	104	812	1,0	44,4	305,5	12,8	0,3	256,0	77,2	250,4	3,9	375,7	0,067	0,6	0,018	TK
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			TK
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	253,3	6,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			TK
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,23	0,03	20,8	11,7	14,3	2,89	61,4	0,002	0,10		TK
Итого за Полдник	380	11,1	31	63	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	TK
Итого за день	1748	62	59	288	2030	1,3	55,8	1291,6	31,9	0,6	940,9	162,1	644,7	15,1	690,7	0,114	0,6	0,028	TK

1 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины		Минеральные вещества							№ рац.-				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	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																			
Котлета рыбная рубленая	70	10,7	16,2	49,3	212	0,14	23,20	0,50	7,30	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	TK
Рис отварной с маслом слив.	200	2,0	3,4	18,3	169	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	TK
Чай с сахаром и лимонном	225	0,0	0,0	13,0	55		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			TK
Батонник к чаю	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	TK
Итого за Завтрак	555	17,2	21,3	111,4	594	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,66	39,2	157,66	2,30	296,11	0,030	0,10		TK
Обед																			
Рассольник	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	TK
Удиль из кури	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	28,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	TK
Макарон отварные со сл. маслом	200	8,3	5,9	53,3	300	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			TK
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	13,0	60		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			TK
Хлеб пшени	45	3,8	1,5	19,1	115,6	0,9	19,6	297,6	6,6	0,3	229,3	63,0	315,5	0,1	427,3	0,053	1,1	0,030	TK
Итого за Обед	800	26	25	86	779	0,2	3,54	325,78	6,3	0,21	452,48	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		TK
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			TK
Пирожок с яцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	26,6	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		TK
Кондитерские изделия в под. упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		TK
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	126,30	0,11	0,1	55,48	33,63	90,8	1,26	197,07	0,000	0,20		TK
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,5	745,9	135,9	497,5	9,4	760,9	0,062	0,4	0,030	TK

2 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины											Минеральные вещества						№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	So, мг	№ п/п			
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему	250	20,1	23,6	41,2	345	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,83	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008		ТК			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,18	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТК			
Омлет соевый	30	0,6	10,1	1,2	20,08	0,08	3,0	20,08	0,08	0,11	41,95	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50	ТК			
Батон поджаренный	55	6,2	6,9	40,2	123	0,02	3,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК			
Итого за завтрак	550	29	31	104	535	0,3	35,0	499,0	19,0	0,2	395,7	85,4	282,4	5,5	394,3	0,051	0,5	0,000	ТК		
Обед																					
Борщ	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	0,03	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТК		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	0,2	200	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	101	0,001		ТК			
Тыква тушеная с соусом томатным	170	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	254	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,18	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТК			
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	11,0	41	0,3	4,8	474,6	6,4	0,7	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,043	0,3	0,030	ТК		
Итого за обед	800	29	29	98	776	0,5	9,5	949,2	12,8	1,4	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,037	0,6	0,030	ТК		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	20,0	88	0,02		25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК			
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3	0,02	0,03	14	8	14	2,8	40	0,001		ТК			
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,24	0,01	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,020	ТК		
Итого за полдник	380	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	216,59	31,96	159,25	0,23	95,73	0,032	0,20	0,020	ТК		
Итого за день	1658	67	82	257	1737	0,8	57,7	1611,5	32,0	1,6	1437,6	166,8	981,1	9,6	918,9	0,169	1,3	0,050	ТК		

3 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины											Минеральные вещества						№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	So, мг	№ п/п			
Завтрак																					
Пуллинг из творога со ступенчатым молоком	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	268,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		25,3	0,02	0,03	14	8	14	2,8	40	0,001		ТК			
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,18	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТК			
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	4,4	651,4	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК			
Итого за завтрак	550	27	16	83	556	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,5	444,5	0,044	0,3	0,000	ТК		
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,3	15,1	129	0,15	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК		
Плов с курицей	200	8,4	9,7	72,4	411	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК		
Чай с лимоном	210	0,0	0,0	12,0	55	0,18	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		ТК			
Хлеб пшеничный	60	3,1	0,6	12,3	48	0,4	24,6	1164,2	31,9	0,6	890,0	100,3	600,2	0,1	738,0	0,093	0,6	0,030	ТК		
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	158	0,04	13	20,8	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,000	0,10	0,000	ТК		
Итого за обед	800	60	19	94	829	0,05	2,3	12,3	0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000		ТК			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	20,0	88	0,02		25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК			
Пирожок с яблоком и сыром	105	4,8	3,6	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,1	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,000	ТК		
Компотное изделие в шип. упаковке	50	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	125,50	0,11	0,1	155,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,000	ТК		
Итого за полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	125,50	0,11	0,1	55,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,000	ТК		
Итого за день	1828	98	46	245	1793	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	980,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	0,0	ТК	

4 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины		Минеральные вещества		№							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																	
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
Каша гречневая рассычатая с маслом	200	8.1	6.2	49.3	277	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001	
Батон йодированный	45	5.6	6.2	15.1	113	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.5	0.06	14.82	0.040	
Итого за завтрак	550	27	23	83	628	0.2	3.9	501.1	13.1	0.1	352.6	39.1	206.7	5.9	371.0	0.051	2.1
Обед																	
Ши из свежей капусты с картофелем	250	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.56	0.86	0.04	0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.005	0.40
Котлета куриная с картошкой	90	11.7	5.0	12.6	141	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	125.00	27.00	171.20	1.70	182.10	0.001	1.0
Мякноры отварные со сл. маслом	200	8.3	5.9	53.3	300	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	1.15	0.002	
Хлеб ржаной	45	0.1	0.0	15.0	60	0.8	14.8	31.7	0.3	0.2	200.6	61.7	318.9	0.1	408.7	0.009	1.4
Чай с сахаром	215	42.0	3.1	33.0	156		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.5	0.06	14.82	0.040	
Итого за Обед	800	69.9	17.9	123.4	803	1.6	32.7	316.6	6.8	0.4	504.4	124.7	644.2	3.6	832.2	0.059	2.8
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	80	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	
Хлеб пшеничный с сыром	80	17.0	2.0	27.0	277	0.04	13	12.3	0.03	0.03	20.6	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10
Итого за Полдник	380	9.5	22.0	54.7	426	0.02	13	211.66	6.11	0.09	49.68	28.73	82.7	0.32	71.47	0.001	0.20
Итого за день	1733	106	63	282	1857	1.8	49.6	1029.6	26.0	0.7	905.7	192.5	933.6	9.8	1274.6	0.110	5.1

5 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины		Минеральные вещества		№							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	кКал	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Маг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																	
Тортельтини мясные с соусом красным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200	0.3	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001	
Рис отварной с маслом слив.	180	3.1	3.7	17.9	189	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.95	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20
Чай с сахаром и лимоном	220	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.5	0.06	14.82	0.040	
Батон йодированный	60	4.8	3.6	13.1	100	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	
Итого за завтрак	560	20	24	49	587	0.2	7.0	681.0	19.9	0.5	518.6	73.4	404.2	4.6	395.2	0.044	0.2
Обед																	
Суп картофельный с яйцом	280	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	0.006	0.30
Жаркое по-домашнему	250	10.8	27.3	31.8	416	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	188.09	0.86	93.62	0.008	
Чай с низким содержанием сахара	210	0.1	0.0	10.0	40		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.5	0.06	14.82	0.040	
Хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.3	14.3	263.6	12.6	0.1	302.4	89.4	419.7	0.1	249.6	0.054	0.3
Батон йодированный	20	10.0	8.0	32.0	121	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	
Итого за Обед	800	28	42	111	829	0.6	28.6	762.6	31.5	0.3	718.7	166.8	853.4	5.8	739.9	0.109	0.5
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 и сыром	105	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.56	0.04	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2.0	7.5	34.0	7		11.56	0.11	0.1	0.1	186.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	0.1	56.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.030	0.20
Итого за день	1695	60	77	132	1824	0.9	42.6	1559.1	51.5	0.8	1292.8	294.0	1348.4	11.7	1251.1	0.153	1.0

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		F, мг	I, мг	Se, мг	№ рецепта					
						B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг					B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная рубленая	70	9.1	13.5	6.1	154	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
Огурец соленый	30	4.1	6.0	27.5	151	0.18	30	20.08	0.08	41.95	35.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.50		ТТК
Картофель тушеный	180	0.3	1.3	9.7	78	0.7	0.2	4.8	0.07	50	10.9	65.6	0.5	115	0.002			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0.0	0.0	12.0	55	3.2	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4.3	1.7	21.3	129.5	1.0	96.6	278.7	6.5	239.5	81.6	243.1	0.1	375.5	0.051	0.8	0.030	ТТК
Итого за Завтрак	520	17.8	22.4	76.5	568	2.0	113.2	597.3	12.9	479.0	163.2	486.1	4.1	751.0	0.101	0.8		ТТК
Обед																		
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14.3	15.2	20.3	198	0.16	16.9	20.2	6.18	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.008	0.5	0.023	ТТК
Гуляш из печени	90	16.0	18.0	21.0	185	0.16	25.95	25.91	6.40	48.21	33.14	98.23	1.37	7.29	0.008	0.40		ТТК
Макаронные отварные со сл.маслом	180	3.6	6.0	30.1	149	0.7	0.2	4.8	0.07	50	10.9	65.6	0.5	115	0.002			ТТК
Батон йодированный	20	0.2	0.0	15.2	63	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	3.4	1.3	17.8	103.6	3.2	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	40	10.0	8.0	32.0	121	3.1	155.5	1087.1	38.2	821.9	245.3	771.2	0.1	1301.8	0.159	1.7	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	47.5	48.5	135.6	819	4.1	203.7	1516.9	63.4	1164.7	327.5	1056.4	5.4	1852.8	0.216	2.6	0.053	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0.5	5.0	12.7	88	0.02		25.6	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
Фрукт	100				61	0.02		253.3	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Хачапури с сыром	80	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	0.10		ТТК
Итого за Полдник	380	9.5	22.0	54.7	426	0.11	7.14	463.1	2.24	224.39	30.06	167.35	0.17	105.33	0.050	0.20	0.019	ТТК
Итого за день	1695	75	93	287	1813	6.3	324.1	2837.4	78.5	1868.1	520.7	1706.6	9.6	2709.2	0.367	3.6	0.072	ТТК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	762,0	229,66	13,2	641,2	7544,0	85,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	199,9	8831	28,6	0,387	
Итого за весь период	762,0	778	3232	22966	13,2	641,2	7544,0	85,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	199,9	8831	28,6	0,387		
Среднее значение за период	63,5	64,8	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного И.П., Тутьякина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Япашкиной 2004г.