



Утверждено
 Директор ФГБУ "Истра" А.В. Ивченко С.В.
 2023 г.

7. Меню на 3



"Согласовано"
 Директор МОУ "СШ" [Signature]
 2023 г.

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

1 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зарплат-ческая ценность, руб.	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		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	Г, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Курочка в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	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	ТК			
Рис отварной с маслом с.п.	200	4,6	6,0	48,2	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТК			
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	8,700	0,966	30,120	0,000	0,000	0,000	ТК			
Пантонинг к чаю	45	3,4	1,3	23,1	0,10	0,0	0,0	0,00	0,09	11,17	2	44,2	0,01	65,60	0,020	0	0,000	ТК			
Итого за Завтрак	550	19,9	12,3	98,9	0,68	37,16	250,68	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	0,09	1,36	0,29	0,17	0,17	20,98	11,74	62,6	1,01	83,37	0,007	0,30	0,030	ТК			
Котлетки мясные с соусом из овощей с.п.	120	13,1	10,8	6,2	0,25	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,031			ТК			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	8,1	66,6	0,11	2,1	0,08	0,08	0,03	22,92	11,04	60,3	1,13	1,01	0,051			ТК			
Чай с лимонным содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	0,11	3,2	253,3	6,3	0,5	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК			
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	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	28	32	98	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	464,5	0,1	0,6	0,1				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	0,02		25,6		0,02	14	8		2,8	40				ТК			
Пирожок с яблоком и сыром	105	4,8	3,8	43,0	0,03	7	11,95	0,11	0,04	25,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК			
Кондитерское изделие в индивидуал.	50	2,0	7,5	34,0	0,14	7	11,95	0,11	0,1	185,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК			
Итого за Полдник	355	12	11	68	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,93	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20					
Итого за день	1705	57	63	268	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1320,5	227,3	1056,5	8,0	797,6	0,1	0,8	0,1				

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг
Завтрак															
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,029
Макаронные отварные со сп. маслом	200	7,6	5,0	48,2	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,3	115	0,002	0,002
Чай с низк.сод.сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040
Итого за Завтрак	560	12	12	35	639	7,3	512,6	13,1	368,9	32,4	205,4	2,6	259,8	0,090	0
Обед															
Шпа из свежей капусты с картофелем	280	8,1	4,3	11,9	13,56	0,01	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40
Плов со куриой	200	8,4	9,7	27,4	44,1	0,10	25,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040
Пирог творожный	50	4,2	3,1	32,0	156	0,04	13	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,2	30,9	283,5	377,9	67,3	294,3	0,1	292,7	0,049	0,5
Итого за Обед	800	64	19	102	949	0,3	61,7	566,9	755,8	134,6	588,6	6,3	585,4	0,098	1,0
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	
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	27,7	0,04	13	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10
Итого за Полдник	380	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1,2	82,2	1142,6	1343,3	199,9	953,3	9,1	1004,9	0,198	1,2

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг
Завтрак															
Пудинг из творога со ступченым молоком	170	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	0,56	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70
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 низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7
Обед															
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5
Рис с овощей с куриой	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	4,1	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,040
Батон йодированный	40	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002
Хлеб ржаной	45	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	19,1	18,9	287,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,046	0,5
Итого за Обед	800	23	15	148	783	0,6	38,2	1040,2	535,1	99,4	361,6	4,7	859,3	0,098	1,0
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 яблоком и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10
Кондитерское изделие в под.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,060	0,20
Итого за день	1660	62	42	297	1732	0,8	49,6	2016,9	1110,7	172,0	753,9	9,5	1430,8	0,142	1,9

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества		Энергетическое значение		Витамины					Минеральные вещества					№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гурман из свинины	80	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,56	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	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	114	8	14	2,8	2,40	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	555	23	40,8	71	594	0,16	13,96	237,76	0,28	0,29	366,68	59,84	198,08	5,17	241,87	0,051	0,02	0,010	
Обед																			
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,6	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	ТТК
Тефтели мясные с соусом картофельным острым	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,03	0,33	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассычатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	3,2	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с мятой с сахаром	210	0,2	0,0	10,0	41	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	17,4	487,7	6,4	0,7	433,0	42,0	265,0	0,1	292,7	0,048	0,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	31	27	91	791	0,5	34,8	965,4	12,8	1,3	865,9	84,1	530,1	4,2	565,3	0,097	0,4	0,019	
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	0,0	40	0,001			ТТК
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	2,2	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	380	14	9	77	451	0,15	13	211,95	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	0,8	61,7	1415,1	13,2	1,7	1502,3	163,6	810,8	9,7	998,6	0,148	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическое значение		Витамины					Минеральные вещества					№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кДж	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			ТТК
Макаронные изделия со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	60	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с лимоном с сахаром	215	0,2	0,0	10,0	41	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	55	4,1	1,6	26,3	144,1	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	560	24,9	17,6	93,5	639	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0,0	0,010	
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	0,001	ТТК
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	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшеничный	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	249,5	0,054	0,3	0,030	ТТК
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002				ТТК
Итого за Обед	815	20	35	99	806	0,6	28,6	527,2	25,2	0,2	604,7	178,8	639,4	3,0	498,9	0,107	0,6	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			ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Компотное желе в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,3	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		ТТК
Итого за Полдник	355	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	1748	57	64	261	1853	1,5	39,7	1137,4	38,4	0,5	1039,9	251,5	1143,0	9,6	1110,9	0,159	0,8	0,035	

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Плов со свининой	180	7.8	9.0	20.1	4.23	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	ТТК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	6.1	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	4.1		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82				ТТК
Батон поджаренный	50	3.8	1.5	33.7	131.0	0.02	6.3	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
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	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6.3	4.4	20.2	14.5	0.16	15.9	20.2	6.16	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТТК
Тушеная капуста	100	16.0	18.0	21.0	18.5	0.16	25.95	25.91	6.40	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	7.29	0.008	0.40		ТТК
Картофель тушеный	200	7.6	14.2	27.1	25.3	0.7	4.8	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			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				ТТК
Хлеб пшеничный	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.06	12.3	12.3	0.02	0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	0.010			ТТК
Батон поджаренный	2.5	1.9	0.7	12.9	65.5	0.02	225.6	6.3	0.02	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за Обед	840	36	39	117	839	1.1	45.3	316.5	19.0	0.6	236.6	85.7	300.9	3.2	356.8	0.066	0.9	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			ТТК
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	6.1	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Хлебцы с сыром	80	9.0	17.0	22.0	27.7	0.04	13	12.3	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		ТТК
Итого за Полдник	380	1.1	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	1748	62	59	298	2057	1.3	56.7	1301.6	38.0	1.0	921.5	170.6	695.2	14.4	871.8	0.113	0.9	0.028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Шницель рубленый из свинины	90	13.0	11.0	7.0	183	0.14	23.20	0.50	0.08	0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	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			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	4.1		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82				ТТК
Батончик к чаю	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	ТТК
Итого за Завтрак	555	24.5	17.7	93.6	636	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	237.85	39.2	157.66	2.30	256.11	0.030	0.10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29	0.17	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	ТТК
Тертая мясная с соусом классным острым	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			ТТК
Макаронные отварные со сл. маслом	180	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.3	115	0.002			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	4.1		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82				ТТК
Хлеб пшеничный	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.06	12.3	12.3	0.02	0.02	438.2	34.1	265.8	0.1	346.4	0.050	0.3	0.030	ТТК
Итого за Обед	820	26	31	80	840	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			ТТК
Пирожок с янцом и сыром	105	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.96	0.11	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		ТТК
Кондитарское изделие в шил. упаковке	50	2.0	7.5	34.0	7		11.96	0.11	0.11	0.11	155.48	33.83	50.8	0.03	227.07	0.020	0.20		ТТК
Итого за Полдник	355	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	289	1722	0.6	24.1	507.8	6.9	0.6	745.9	135.8	497.3	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							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	23,4	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	9,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	253,3	105,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	50	3,8	1,3	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	0,02	112	8	14	2,8	2,40	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	530	21	26	117	384	0,2	371	480,6	13,0	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,060	
Обед																		
Суп картофельный с горохом	280	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Плов с курицей	200	8,4	9,7	27,4	44,1	0,10	1,1	29,30	6,25	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	0,2	0,0	10,0	41	0,5	47,3	783,4	31,7	733,9	121,8	821,0	0,1	863,3	0,120	0,8	0,030	ТТК
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13	32,0	0,9	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК
Итого за Обед	800	57	17	97	838	0,8	802,5	1086,2	50,5	1114,7	194,0	834,0	5,7	1218,2	0,169	1,4	0,066	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		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
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	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	380	9,5	27,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	58,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1658	87	65	268	1848	1,0	120,7	1730,0	63,7	1707,2	287,2	1215,6	12,4	1847,7	0,271	1,9	0,086	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг
Завтрак																		
Пуллинг из творога со ступенным молоком	170	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	288,8	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 низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	253,3	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	114	8	14	2,8	2,40	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Пюре из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Каша гречневая пассыратная с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,55	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	10,0	61,0	3,2	253,3	6,3	253,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	5,7	303,9	6,6	176,4	54,7	312,8	0,1	213,9	0,046	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	805	30	24	111	786	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		14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яблоком и сыром	105	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	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	155,48	0,11	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	355	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		ТТК
Итого за день	1828	69	51	260	1736	0,3	13,7	989,0	13,3	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетик			Витамины			Минеральные вещества								
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг	№ рецеп
Курочка в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	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
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,37	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Чай с мякью содержащим сахара и лимонном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК
Батон йогуртовый	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,40	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	550	20	12	94	572	0,2	7,8	20,1	0,3	380,6	90,4	432,4	4,7	444,1	0,044	2,1		
Обед																		
Сок из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	15,56	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТТК
Домашнее мясо с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	264	0,02	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Макаронные отварные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	6,3	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	72,7	0,8	14,0	4,2	0,1	342,2	48,5	305,0	0,1	377,0	0,009	0,4	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	31,7	26,8	109,8	868	1,5	27,9	923,9	0,1	684,3	96,9	610,0	4,2	754,0	0,019	0,8	0,051	
Ужин																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Фрукты	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	27,0	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 Ужин	380	9,5	22,0	54,7	426	0,07	13	21,1	0,09	49,68	28,73	62,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1733	61	61	258	1863	1,8	48,7	1642,9	26,4	1,2	1114,6	216,0	9,2	1269,5	0,064	3,1	0,051	

5 день, 2 недели

Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетик			Витамины			Минеральные вещества								
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг	№ рецеп
Гуляш из свинины	90	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	0,040	ТТК
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	7,2	3,1	48,3	268	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с мякью содержащим сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,23	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК
Батон йогуртовый	55	-1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	555	23	36	91	775	0,3	26,4	500,4	12,7	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	0,3		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	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
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с мякью содержащим сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	42,5	278,8	0,7	234,9	74,2	340,9	0,1	503,4	0,056	0,8	0,030	ТТК
Итого за Обед	810	32	39	137	828	2,0	85,0	597,6	25,1	449,9	148,5	498,0	2,9	1006,8	0,111	1,8	0,10	
Ужин																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Циришок с яйцом и сыром	105	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	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в вид. упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	60,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Ужин	355	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	1685	67	86	132	2011	2,4	118,4	1183,3	37,9	789,8	236,0	746,0	9,9	1589,5	0,162	2,1	0,10	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Д, мкг	В2, мкг	Минеральные вещества		Fe, мг	I, мг	F, мг	№ рецептур			
						B1, мг	C, мг			Ca, мг	Mg, мг					P, мг	K, мг	So, мг
Завтрак																		
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	168,09	0,95	93,62	0,008	ТТК	
Отулец соевый	30	4,1	6,0	27,5	151	0,18	3,0	20,06	0,08	0,11	41,56	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	ТТК	
Чай с инжиром содержащим сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,83	0,040	ТТК	
Батон Поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,3	35,0	273,4	12,7	0,2	262,7	76,4	268,4	0,1	154,3	0,049	ТТК	
Итого за Завтрак	550	19,6	35,0	100,1	765	0,5	70,0	546,7	25,4	0,4	565,5	156,9	536,9	2,8	308,6	0,097	0,8	
Обед																		
Сояника по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	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
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	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
Макаронны отварные со сметаном	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 инжиром содержащим сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,83	0,040	ТТК	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	1,6	115,3	851,0	44,3	1,0	794,3	231,0	808,0	0,1	619,6	0,153	1,7	0,030
Итого за Обед	800	41,5	39,5	116,5	799	2,6	160,5	1155,2	63,3	1,6	1023,2	305,2	1079,1	2,6	930,5	0,208	2,6	0,053
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	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	2,66	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	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019
Итого за день	1695	71	97	271	1990	3,2	237,7	2165,0	90,9	2,1	1813,0	492,1	1783,4	5,6	1344,4	0,355	3,6	0,072

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
			B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Итого за весь период	762,0	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	5669,9	0,631	28,8	0,397		
Среднее значение за период	63,5	64,7	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 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.