

МОУ "Согласованье"
 Директор МОУ СШ
 9.10.2013
 (В.В. Кузнецов)



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						№ рецептур
		Болель, 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	l, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Творожная запеканка с соевым творогом, овсяным	160	11,0	15,0	5,2	217	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК			
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК			
Ватрушка с чаем	50	1,2	2,2	18,3	95	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК			
Рис отварной с маслом сп.	185	2,5	2,9	17,3	36	0,11	3,57	2,09	2,30	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТК			
Овощи натуральные свежие	50	0,8	0,3	16,7	13	0,18	30	20,08	0,08	41,95	38,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,80	0,000	ТК			
Итого за Завтрак	605	16,0	19,4	69,5	546	0,68	37,16	250,88	2,21	450,76	125,00	446,31	2,69	205,97	0,040	0,03	0,000	ТК			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,8	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК			
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	172	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТК			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,6	6,1	66,6	277	0,11	21	21	0,08	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК			
Ватрушка с чаем	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02	225,6	6,3	0,02	11,4	6	14	2,8	240	0,002			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	0,040			ТК			
Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	11,0	42	0,3	5,7	529,5	12,9	280,4	82,7	328,8	0,1	453,9	0,054	1,2	0,030	ТК			
Итого за Обед	805	25	34	157	790	0,7	11,5	1059,0	25,9	560,8	125,4	653,6	6,8	907,9	0,1	2,4	0,1	ТК			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	20,0	88	0,02	7	25,5	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК			
Пирожок с яблоком и сыром	105	2,0	7,5	34,0	195	0,03	7	11,96	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК			
Компьютерские печенье и шип. напиток	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК			
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		ТК			
Итого за день	1765	57	63	268	1764	1,5	55,6	1435,2	28,2	1087,0	281,2	1190,7	11,0	1240,9	0,1	2,6	0,1	ТК			

2 день, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Шницель свиной	90	13.6	19.2	8.3	25.4	0.04	0.72	0.01	0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	113.88	0.002	0.002	0.2				
Макароны отварные со сл. маслом	185	3.6	6.0	30.1	149	0.7	0.2	4.8	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002						
Батон поджаренный	60	6.8	5.3	26.0	123	0.02	*	225.6	6.3	14	8	240	0.002								
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	32.0	130			253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040						
Итого за Завтрак	550	12	12	35	550	0.8	4.1	483.7	12.7	482.7	34.8	195.6	5.0	483.7	0.046	0					
Обед																					
Свекольник	280	8.1	4.2	10.3	145	0.08	13.99	8.39	0.01	42.8	19.55	57.93	1.37	153.62	0.006	0.20	0.000				
Плов со курицей	200	8.4	9.7	12.4	41	0.10	1.1	29.30	6.25	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013				
Чай с низкими содержаниями сахара	210	0.0	0.0	32.0	55	0.02	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040						
Пирог творожный	50	42.0	3.1	32.0	195	0.04	1.3	20.8	11.7	2.66	14.3	2.66	61.4	0.000	0.10						
Хлеб ватный	60	2.3	0.5	11.0	42	0.2	31.3	291.0	12.6	395.1	63.1	271.2	0.11	334.7	0.049	0.3	0.030				
Итого за Обед	800	61	18	88	639	0.4	62.5	582.0	25.1	792.3	125.2	542.5	6.9	699.5	0.098	0.8	0.022				
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.9							
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	0.001						
Халва шоко с сыром	80	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	42.3	0.24	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		0.13	218.59	31.96	159.25	0.23	159.73	0.010	0.20	0.000			
Итого за день	1699	54	51	251	1725	1.3	79.8	1126.8	38.0	1493.5	192.9	897.3	11.7	1312.9	0.154	1.0	0.033				

3 день, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Ca, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Пудинг из творога со стевенным молоком	180	21.8	9.4	27.9	287	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	268.81	0.74	149.87	0.001	0.70	0.000			
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	0.001						
Чай с сахаром и лимоном	220	0.0	0.0	32.0	55		3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040						
Батон поджаренный	60	6.0	4.8	17.5	131	0.02	2.8	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002					
Итого за Завтрак	560	28	19	70	530	0.1	4.4	651.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.044	0.7	0.000			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	250	5.2	4.4	10.8	103	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	98.7	0.6	173.8	0.005	0.5	0.023			
Лодья-кефаль из укропа	90	19.8	13.3	18.9	274	0.09	1.02	1.34	0.47	0.11	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022			
Ратун из овощей	180	4.2	6.3	51.3	236	0.11	2.1	0.68	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001						
Чай с сахаром	215	0.0	0.0	32.0	130		3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040					
Батон поджаренный	20	2.3	2.9	11.2	98	0.02	1.4	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002					
Хлеб ватный	45	4.5	1.2	20.1	81	0.3	20.1	521.4	19.3	0.6	389.5	67.8	319.9	0.1	595.3	0.057	0.6	0.030			
Итого за Обед	600	36	28	144	922	0.7	40.2	1642.9	38.7	1.1	770.9	135.6	639.8	6.7	1178.6	0.113	1.2	0.031			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.9							
Пирожок с яйцом и сыром	105	4.6	3.8	43.0	195	0.03	7	11.96		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	40	0.020					
Компьютерные печенье в пак. укроп	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	125.30	0.11	0.1	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	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20				
Итого за день	1660	76	58	282	1660	0.9	51.6	2019.5	51.9	1.3	1346.5	209.3	1032.1	11.6	1750.1	0.157	2.1	0.031			

4 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества		№ рацион								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																		
Куриня в масле-сливочном соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010
Пюре картофельное	150	7,6	14,2	27,1	253	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	0,018
Овощи натуральные свежие	35	0,4	0,2	8,3	7	0,18	3,0	20,06	0,06	0,11	41,96	35,04	93,75	1,71	45,68	0,001	0,50	0,001
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000
Батон поджаренный	60	4,8	3,8	14,0	105	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	0,002
Итого за завтрак	550	23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	396,68	50,84	199,08	5,17	241,87	0,065	0,02	0,010
Обед																		
Шш из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,04	0,09	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Котлета мясная пшеничная	90	16,0	14,0	9,0	224	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	0,025
Макароны отварные со сп.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,5	0,002
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000
Батон поджаренный	20	2,4	1,9	7,0	65	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	0,002
Хлеб пшеничный	60	6,3	0,8	12,0	87	0,08	17,7	200,1	6,8	0,2	290,3	54,7	279,8	0,1	356,6	0,056	0,4	0,030
Итого за Обед	820	36	27	81	776	1,6	35,3	745,8	19,9	0,4	694,5	117,4	573,6	6,6	953,1	0,113	0,8	0,019
Полдник																		
Соки в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Фрукты	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	77	0,05	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,20
Итого за Полдник	380	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	0,20
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	1,9	62,3	1195,6	20,2	0,8	1330,9	196,9	854,4	12,1	1366,4	0,179	1,0	0,028

5 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества		№ рацион								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																		
Тертые яблоки с соусом ванильным	100	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200	0,3	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	0,018
Рис отварной с маслом сливочным	180	8,1	16,4	31,2	778	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	0,018
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000
Овощи натуральные свежие	60	0,1	0,3	7,1	35	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	0,002
Батон поджаренный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	0,002
Итого за Завтрак	610	30,9	40,3	52,6	798	0,2	4,1	712,1	76,0	0,4	593,9	44,0	287,2	6,4	493,5	0,064	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
Жаркое по-домашнему	250	20,8	25,0	45,8	391	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	188,09	0,96	93,62	0,008	0,008	0,008
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,00	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	35	4,5	1,2	20,1	81	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
Батон поджаренный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,002	0,002
Итого за Обед	600	34	36	137	760	0,6	28,6	762,8	31,5	0,3	718,7	186,8	853,4	5,8	736,9	0,109	0,6	0,025
Полдник																		
Соки 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	11,96	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,20
Копченое свиное сало	50	2,0	7,5	34,0	7	0,1	155,48	33,83	0,11	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	0,20
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,20
Итого за день	1748	76	87	252	1966	0,9	39,7	1590,2	107,6	0,8	1368,1	264,6	1231,4	13,5	1598,5	0,173	0,8	0,035

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводч.	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	So, мг
Котлета куриная	100	9	7,5	18	178	0,11	21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,010
Макаронные отварные со сл маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,010
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	0,010
Батон белодорожный	50	9,6	7,8	28,0	210	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,010
Итого за Завтрак	550	11,6	25,7	107,9	623	0,8	504,7	12,8	0,21	290,2	31,4	147,7	4,5	370,8	0,045	0,010
Обед																
Рассольник денисовский	240	5,3	9,6	15,3	156	0,09	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,13	21	0,08	0,13	22,92	11,04	60,5	1,37	1,01	0,001	0,010
Пюре из пшена	100	16,0	18,0	21,0	65	0,16	25,96	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,46
Нашпик из пшена	200	0,2	0,6	17,0	84	0,04	15,3	0,02	0,02	3,6	3,6	17,4	0,8	27,2	0,001	0,010
Батон белодорожный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,010
Хлеб ржаной	45	4,3	1,2	20,1	81	0,06	12,3	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010	0,010
Итого за Обед	800	34	36	235	783	0,5	41,0	12,8	0,3	243,2	87,7	269,1	8,1	514,1	0,029	0,6
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,010
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	0,010
Хлебцы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	0,24	0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10
Итого за Полдник	380	11,1	31	62	595	0,11	7,14	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02
Итого за день	1748	62	59	299	2001	1,4	51,5	25,8	0,5	757,8	156,2	584,1	18,8	1000,2	0,075	0,5

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводч.	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	So, мг
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,010
Творожная запеканка с сахаром	100	17,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	0,01	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001	0,010
Блинчик с вишневым фаршем	70	8,3	10,0	3,7	105	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	0,010
Батончик к чаю	25	0,6	0,9	9,2	53	0,10	0,6	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0,010
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	0,010
Итого за Завтрак	595	28,5	33,0	97,0	710	0,25	13,52	0,47	0,25	237,86	39,2	157,65	2,30	256,11	0,030	0,10
Обед																
Рассольник денисовский	240	5,3	9,6	15,3	156	0,09	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2
Гуляш из курицы	90	15,0	15,0	9,0	202	0,12	1,17	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90
Макароны отварные со сл.маслом	185	7,5	5,3	48,0	270	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,010
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	0,010
Хлеб ржаной	60	9,0	3,0	48,3	143	0,9	19,6	6,6	0,3	229,3	63,0	315,5	0,1	427,3	0,053	1,1
Итого за Обед	800	21	30	84	828	0,2	35,4	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	0,010
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10
Комплексное питание в лип.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	0,11	0,1	155,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	355	12	11	68	408	0,14	7	0,11	0,1	55,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,060	0,20
Итого за день	1630	62	67	289	1722	0,6	24,1	6,9	0,6	745,6	135,8	497,5	9,4	780,9	0,162	0,4

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта		
	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	Ca, мг		Se, мг	
Завтрак																	
Жаркое по-домашнему	250	20,1	23,6	41,2	34,5	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008	ТК
Чай с сахаром и лимон	220	0,0	0,0	12,0	5,5	0,0	3,2	253,3	6,3	0,20	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040	ТК	
Овощи натухлялые свежие	50	1,1	0,9	12,6	21	0,18	30	20,05	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	ТК
Батон подорожаный	50	8,0	6,3	39,0	11,6	0,02	2,5	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТК
Итого за Завтрак	589	29	31	105	589	0,3	35,0	489,9	19,9	0,2	395,7	86,4	262,4	5,5	394,3	0,051	0,5
Обед																	
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	14,8	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,005	0,5
Котлета говяжья рубленная	90	12,7	18,7	54,5	23,4	0,14	23,28	0,50	7,30	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,90	0,008	0,30
Рис отварной с маслом сп.	185	1,6	2,3	19,0	16,8	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	5,5	0,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040	ТК	
Батон подорожаный	20	4,0	3,0	15,0	7,8	0,02	2,5	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТК
Хлеб пшеничный	40	6,0	2,0	32,3	9,7	0,4	45,9	276,1	19,8	0,6	212,3	117,3	426,0	0,1	395,6	0,055	1,0
Итого за Обед	800	30	31	149	769	0,8	91,7	777,8	45,9	1,5	516,9	242,6	865,0	5,4	1031,1	0,111	2,0
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	25,6	0,56	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТК
Фрукт	100	9,0	17,0	22,0	27,7	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	61,4	0,002	0,10
Хлеб пшеничный с сыром	380	9,5	22,0	54,7	43,6	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	210,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20
Итого за Полдник	1658	68	84	309	398	0,07	17,45	1440,1	65,1	1,8	1153,9	361,0	1307,7	11,1	1495,2	0,194	2,7
Итого за день																	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта		
	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	Ca, мг		Se, мг	
Завтрак																	
Шушник из творога со стученым молоком	180	21,8	9,4	27,9	28,2	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	25,6	0,56	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001	ТК
Чай с сахаром и лимон	220	0,0	0,0	12,0	5,5	0,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040	ТК	
Батон подорожаный	60	6,0	4,8	17,5	131	0,02	2,5	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТК
Итого за Завтрак	560	28	19	70	590	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3
Обед																	
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	4,8	6,3	20,5	15,7	0,09	1,36	0,29	0,37	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30
Овощи натухлятые свежие	25	0,6	0,3	14,7	12	0,18	30	20,05	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50
Плов с курицей	180	8,4	9,7	22,4	44,1	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,10
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	5,5	0,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040	ТК	
Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	10,0	39	0,5	40,0	1154,3	25,8	0,7	915,6	119,4	646,9	0,1	703,5	0,099	1,1
Пирог творожный	50	42,0	3,1	32,0	15,6	0,04	13	20,8	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10
Итого за Обед	600	58	20	112	659	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	4,8	3,8	20,0	88	0,02	0,02	25,6	0,56	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТК
Пирожок с яблоком и сыром	105	2,0	7,5	14,0	12,5	0,03	7	11,96	0,11	0,04	25,6	16,8	23,4	2,8	117	0,003	0,10
Копченое изделие в ин. упаковке	355	1,2	1,1	6,8	40,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	1828	98	50	250	1797	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5
Итого за день																	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетик		Витамины		Минеральные вещества						TK				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Шницель свиной	90	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2	
Макаронные отварные со сл.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Батон йодированный	60	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	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	6,6	14,82	0,06	483,7	0,040	2,1	
Итого за Завтрак	560	22	29	64	563	0,8	4,1	483,7	12,7	482,7	34,8	195,6	5,0	483,7	0,046	2,1	
Обед																	
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	
Гречка из котла	90	8,0	15,0	9,0	122	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,48	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	9,3	6,3	56,4	259	0,11	2,1	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Хлеб пшеничный	40	6,0	2,0	32,3	97	1,1	6,7	793,9	19,3	9,8	69,8	96,0	0,1	922,8	0,060	3,3	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,04	256,3	3,8	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		
Итого за Обед	815	32	35	157	775	1,5	9,2	1292,4	26,0	1,0	860,6	161,1	653,4	7,6	1389,1	0,074	4,5
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8		0,020	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3			14	8	14	0,0		0,001	
Хлеб пшеничный	80	9,0	17,0	22,0	77	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Итого за Полдник	380	9,5	22,0	54,7	226	0,06	26,3	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	62,7	71,47	0,001	0,20	
Итого за день	1733	64	86	276	1764	2,3	26,3	1988,1	44,7	1,3	1392,9	224,6	1131,6	12,9	1944,3	0,121	6,8

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетик		Витамины		Минеральные вещества						TK				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Курочка в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	
Рис отварной с маслом слив.	180	2,1	3,2	17,9	189	0,11	3,57	2,09	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	
Овощи нарезанные свежие	25	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,06	483,7	0,040		
Батон йодированный	40	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	550	19	13	66	571	0,3	7,8	532,6	20,1	0,3	394,6	98,4	449,4	7,5	484,1	0,064	1,2
Обед																	
Суп картофельный с яйцом	280	7,4	3,7	11,6	138	0,20	9,29	10,3	0,01	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	
Жаркое по-домашнему	250	20,1	23,6	41,2	345	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	188,09	0,96	93,62	0,008		
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,06	483,7	0,040		
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	20,0	78	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3
Батон йодированный	25	6,0	4,8	17,5	131	0,02	225,6	6,3	0,02	114	6	14	2,8	240	0,002		
Итого за Обед	800	38	33	102	776	0,6	28,6	752,8	31,5	0,3	718,7	186,8	853,4	5,8	738,9	0,109	0,6
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6			14	8	14	2,8		0,020	
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Коштановое изделие в инж.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
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	
Итого за день	1695	68	57	132	1755	1,0	43,4	1410,7	51,7	0,7	1168,8	319,0	1393,6	14,6	1350,0	0,173	2,0

6 день, 2 недели

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества				№ рецептур					
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мкг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																	
Котлета рыбная вбуленая	90	11,7	17,3	7,8	198	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	109,37	1,63	113,68	0,002	0,2	ПК
Картофель тушеный	180	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	ПК	
Чай с сахаром и лимон	220	0,0	0,0	12,0	55	3,2	283,3	6,3	0,07	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ПК	
Батон поджаренный	60	9,6	7,6	28,0	210	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ПК
Итого за Завтрак	550	25,4	30,9	75,3	614	0,8	4,1	483,7	12,7	0,2	482,7	34,8	195,6	5,0	483,7	0,046	0,8
Обед																	
Суп картофельный с горохом	250	5,2	4,4	10,8	103	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	122	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90
Макаронные отварные со сл.маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	ПК
Батон поджаренный	40	9,6	7,6	28,0	210	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ПК
Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,2	34,7	143	0,04	0,04	266,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	ПК
Хлеб ржаной	40	4,3	1,2	20,1	81	1,8	21,4	1019,9	25,5	0,9	705,9	116,6	585,4	0,1	1144,4	0,060	2,2
Итого за Обед	805	31,2	34,4	132,7	808	2,8	36,7	1556,1	38,3	1,5	931,2	198,5	977,2	6,5	1805,2	0,074	3,6
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ПК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	ПК
Итого за Полдник	300	0,5	17,0	32,7	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	ПК
Итого за день	1895	68	87	220	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
Итого за день	1895	68	87	220	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
Итого за день	1895	68	87	220	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
Итого за день	1895	68	87	220	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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				
	Болтк, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мкг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	778	3232	13,2	611,2	7544,0	66,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9699,9	0,831	28,8
Среднее значение за период	63,5	64,8	269,3	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/7.4.3599-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Угалева В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. З.Т.Полшиной 2004г.