

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 9 " 01



*В. В. Бузменов*



"Утверждено"

Ивченко С.В.

2023 г.

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					№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,85	1,48	0,005	0,10						ТТК	
Сыр порционный	15	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	0,020	0,00							ТТК
Чай с ванильным сахаром	210	0,2	0,0	0,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	0,020	0							ТТК
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,02	14	8	14	0,0	0,001								ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	37,16	259,3	2,21	0,79	450,76	125,00	446,31	2,89	0,040	0,03							ТТК
Итого за Завтрак	620	17,3	22,5	78,7	620	0,56	37,16	250,88	2,21	0,79	450,76	125,00	446,31	2,89	0,040	0,03							ТТК
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,28	0,17	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	0,007	0,30							ТТК
Творог в масле с сахаром и ванилином	170	11,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	0,3	284	10	140	1,6	0,001								ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	7,6	6,1	66,6	277	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01								ТТК
Чай с ванильным сахаром	210	0,2	0,0	0,0	41	3,2	253,3	6,3	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	0,020	0							ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	0,049	0,3							ТТК
Итого за Обед	800	28	32	98	795	0,5	9,5	949,2	12,9	1,0	822,3	88,4	519,4	3,9	0,05	0,1							ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	0,020								ТТК
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	0,003	0,10							ТТК
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	0,020	0,20							ТТК
Итого за Подливки	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	0,000	0,20							ТТК
Итого за день	1770	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	0,1	0,8							ТТК

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества							№ рецепта				
		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	Cl, мг	Ca, мг
Завтрак																			
Суп картофельный с говяжьим фаршем	80	1.3	29.0	4.5	372	0.14	23.20	0.50	0.20	0.16	44.30	33.20	76.10	1.70	199.60	0.008	0.30	0.049	ТТК
Рис отварной с маслом сл.	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	7.30	0.15	37.35	53.97	243.5	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	ТТК
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0.2	0.0	10.0	41	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	103.24	1.44	5.6	0.05	14.82	0.040			ТТК
Батон йодированный	55	4.1	1.6	28.3	144.1	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	103.24	1.44	5.6	0.05	14.82	0.040			ТТК
Итого за завтрак	550	12	35	776	35	33.2	509.2	19.9	0.4	0.4	288.1	90.1	332.9	2.0	236.6	0.089	1		
Обед																			
Суп картофельный с говяжьим фаршем	280	6.3	5.9	20.2	166	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	26.7	99.7	0.6	173.8	0.036	0.5	0.023	ТТК
Рис отварной с свиной котлетой	250	7.6	6.8	63.2	297	0.11	3.2	253.3	6.3	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	41	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	103.24	1.44	5.6	0.05	14.82	0.040			ТТК
Хлеб пшеничный	40	5.1	2.0	28.5	155.4	0.3	18.1	28.5	12.6	0.4	153.6	41.2	165.8	0.1	189.6	0.047	0.5	0.030	ТТК
Батон йодированный	20	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02	38.2	23.1	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за обед	800	23	16	142	777	0.6	38.2	23.1	31.4	0.9	421.1	90.4	347.6	4.7	619.3	0.096	1.0	0.022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6	0.02		14	8	14	2.6	40	0.020			ТТК
Фрукт	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3	6.3	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Булочка с лимоном	30	9.0	17.0	27.0	277	0.04	13	12.3	0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	81.4	0.002	0.10		ТТК
Итого за полдник	350	7	22.0	54.7	426	0.12	13.14	63.1	0.24	0.13	218.59	31.96	159.25	0.23	158.73	0.010	0.20	0.009	
Итого за день	1700	42	50	231	1979	0.9	84.5	1386.9	51.6	1.4	927.9	212.4	839.8	8.9	1015.6	0.195	1.7	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	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21.8	9.4	27.9	282	0.05	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	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	6.3	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	41	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	103.24	1.44	5.6	0.05	14.82	0.040			ТТК
Батон йодированный	65	4.3	1.7	30.8	157.2	0.02	4.4	31.4	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за завтрак	550	27	16	81	542	0.11	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.9	444.5	0.044	0.7	0.000	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	6.35	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТТК
Пюре со свиной котлетой	250	8.4	9.7	22.4	44	0.10	1.1	39.30	6.35	0.15	239.30	30.46	172.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0.2	0.0	10.0	41	3.2	253.3	6.3	103.24	1.44	103.24	1.44	5.6	0.05	14.82	0.040			ТТК
Хлеб пшеничный	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.2	5.7	25.9	12.6	0.5	353.5	43.6	251.6	0.1	213.1	0.044	0.3	0.030	ТТК
Итого за обед	800	20	18	79	806	0.4	13.3	595.8	25.1	1.0	707.1	67.2	503.2	3.3	426.2	0.088	0.6	0.031	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6	0.02		14	8	14	2.6	40	0.020			ТТК
Булочка с сахаром	100	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
Кондитерское изделие в виде торта	30	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		ТТК
Итого за полдник	350	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	1700	59	46	229	1756	0.6	22.7	1542.4	38.4	1.2	1282.6	160.8	885.5	8.1	997.7	0.132	1.5	0.031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ блюда
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	
<b>Завтрак</b>																	
Курочка в кисло-сладком соусе	11,7	5,0	12,6	144	0,19	1,9	26,00	0,20	0,10	126,00	37,00	171,30	1,20	182,10	0,001	1,0	0,010
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром	2,15	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	1,44	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Баттон йогуртовый	3,0	3,8	25,7	131,0	0,02	114	8	6,3	0,02	114	8	14	2,40	0,002			
Итого за завтрак	555	23	102	694	13,96	237,76	0,29	0,29	396,68	50,64	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
<b>Обед</b>																	
Щи из свежей капусты с картофелем	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Жаркое по-домашнему с овощами	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		
Пюре из картофеля с овощами	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Чай с низким содержанием сахара	5,5	2,1	27,6	168,4	0,1	18,6	254,2	12,6	0,1	285,3	86,1	255,7	0,1	220,0	0,054	0,4	0,030
Хлеб пшеничный	815	25	81	785	0,2	37,1	508,3	25,2	0,2	530,7	132,3	511,4	2,3	440,1	0,107	0,8	0,019
Итого за Обед	1720	62,1	259,8	1840,3	0,5	64,1	958,1	25,6	0,6	1167,0	211,9	792,2	7,8	853,4	0,152	1,0	0,029
<b>Полдник</b>																	
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	12,7	61	0,02		25,3,3	0,02		14	8	14	0,0	40	0,001		
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
Итого за Полдник	350	14	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	
<b>Ужин</b>																	
Итого за ужин	1720	62,1	259,8	1840,3	0,5	64,1	958,1	25,6	0,6	1167,0	211,9	792,2	7,8	853,4	0,152	1,0	0,029

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	
<b>Завтрак</b>																	
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	234	0,14	13,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	192,80	0,008	0,30	0,040
Пюре картофельное с овощами	205	4,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,34	0,021		
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	45	3,4	13	170	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,068	0,3	0,030
Итого за завтрак	550	20,3	26,0	108,0	5,77	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010
<b>Обед</b>																	
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	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 курицы	90	12,0	9,8	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	25,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000
Макаронные отварные со сливочным маслом	200	7,6	5,0	48,2	2,71	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,6	115	0,002		
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб пшеничный	30	3,4	13	170	0,2	17,3	54,3	6,5	0,6	105,6	70,1	359,4	0,1	393,5	0,012	1,4	0,030
Баттон йогуртовый	20	2,3	0,9	15,4	0,02	22,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	800	32	21	113	7,85	37,7	261,9	19,3	1,3	316,5	141,6	725,4	3,0	601,9	0,064	2,8	0,025
<b>Полдник</b>																	
Сок в индивидуальной упаковке	200		20,0	88	0,02		25,6	0,02		14	8	14	2,8	40	0,020		
Булочка с сахаром	100	4,8	3,8	43,0	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Копченое изделие в пленке	50	2,0	7,5	34,0	0,14	7	125,30	0,11	0,1	156,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник	350	12	11	68	0,14	7	125,30	0,11	0,1	156,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,000	0,20	
Итого за день	1700	64	58	289	17,50	2,5	98,9	32,9	2,0	82,0	281,9	1232,8	8,0	1588,5	0,201	3,6	0,035

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ переп.		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг		Вит. С, мг	Вит. Д, мкг	Вит. В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																			
Плов со свиной	180	7,8	9,0	20,1	423	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	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК	
Чай с изюмом соевым сахаром	210	0,0	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040		ТТК	
Батон поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	225,6	6,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>656</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>761,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>460,5</b>	<b>47,8</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	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	0,005	0,30	0,001	ТТК
Курица запеченная	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
Картофель тушеный	200	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		ТТК	
Чай с изюмом соевым сахаром	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040		ТТК	
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,06	155,4	12,3	12,3	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010		ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>783</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>305,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>270,8</b>	<b>104,0</b>	<b>446,2</b>	<b>4,5</b>	<b>324,0</b>	<b>0,056</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК	
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,24	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>62</b>	<b>595</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>223,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>119,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,02</b>	<b>0,000</b>	
<i>Итого за день</i>	<i>1710</i>	<i>156</i>	<i>86</i>	<i>234</i>	<i>2034</i>	<i>1,4</i>	<i>50,1</i>	<i>1291,7</i>	<i>31,9</i>	<i>0,6</i>	<i>955,7</i>	<i>188,9</i>	<i>840,5</i>	<i>15,7</i>	<i>838,0</i>	<i>0,113</i>	<i>0,7</i>	<i>0,028</i>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ переп.		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг		Вит. С, мг	Вит. Д, мкг	Вит. В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																			
Кашишная молочная	200	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,95	0,89	124,25	0,036	0,10	0,010	ТТК
Масло сливочное топленое	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,67	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Кавказ с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	5,15	4,4	0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Батончик к чаю	35	3,8	1,5	25,7	131	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
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,9</b>	<b>28,2</b>	<b>68,3</b>	<b>580</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,65</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,08	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
Тесто мясное с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	0,03	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Кашишная рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	0,08	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с изюмом соевым сахаром	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	4,8	474,8	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>80</b>	<b>786</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТТК	
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	34,0	195	0,03	7	11,95	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в шипчике	50	2,0	7,5	4,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,000	0,20		ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>0,03</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	
<i>Итого за день</i>	<i>1330</i>	<i>62</i>	<i>67</i>	<i>289</i>	<i>1722</i>	<i>0,6</i>	<i>24,1</i>	<i>907,8</i>	<i>6,9</i>	<i>0,6</i>	<i>745,8</i>	<i>135,8</i>	<i>497,5</i>	<i>9,4</i>	<i>780,9</i>	<i>0,062</i>	<i>0,4</i>	<i>0,030</i>	

**2 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ порции					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Сr, мг
<b>Завтрак</b>																				
Куринца в кисло-сладком 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		ТТК
Макаронные отварные со сливочным маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002				ТТК
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,08	0,08	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон поджаренный	55	3,8	1,3	25,7	131,0	0,02	0,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	340	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	560	23	11	97	587	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	392,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с корочкой	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	1,59	30,3	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023		ТТК
Котлета пышная	90	12,7	18,7	34,2	234	0,14	23,20	0,30	0,30	0,30	44,30	31,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040		ТТК
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,66	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,24	115,14	0,021				ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,08	0,08	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	142,5	1,2	47,4	784,9	25,8	0,9	680,6	129,3	566,4	0,1	1055,5	0,120	1,8	0,000		ТТК
Итого за Обед	800	28	32	137	775	1,5	90,4	1950,0	38,7	1,6	988,0	211,2	874,2	4,4	1559,0	0,194	2,6	0,111		
<b>Полдник</b>																				
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	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				ТТК
Булочка с изюмом	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,65	81,4	0,002	0,10			ТТК
Итого за Полдник	350	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	59,73	0,032	0,20	0,020		ТТК
Итого за день	1710	60	66	288	1788	2,4	107,9	1733,0	51,8	1,8	1679,8	250,5	1292,1	9,7	2170,7	0,272	3,8	0,131		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ порции					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Сr, мг
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	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	14	8	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,08	0,08	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон поджаренный	65	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	340	0,002				ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	81	542	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		
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000		ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	275	10,8	27,3	31,8	416	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		ТТК
Целебными киселеобразными	210	0,0	0,0	12,0	55	3,2	253,3	6,3	0,08	0,08	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Чай с низким содержанием сахара	35	4,7	1,8	23,4	142,5	0,2	5,7	282,9	6,6	0,5	151,5	43,6	252,3	0,1	212,9	0,045	1,2	0,030		ТТК
Хлеб ржаной	800	21	36	88	782	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000				ТТК
Итого за Обед	800	21	36	88	782	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000				
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				ТТК
Булочка с сахаром	100	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
Кондитерское изделие в шл. упаковке	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20			ТТК
Итого за Полдник	350	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	1700	60	63	238	1732	0,3	13,7	899,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0		

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетк.	Витамины				Минеральные вещества									
		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	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Гуляш из свинины	90	11.3	29.0	4.5	32.2	0.14	23.20	0.50	0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.005	0.30	0.040	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	210	0.0	0.0	12.0	55		3.2	25.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК	
Батон подпорованный	60	2.4	1.3	21.1	117.9	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002		ТТК	
Итого за Завтрак	550	22	35	88	763	0.3	26.4	500.4	12.7	284.5	53.7	157.2	5.7	455.6	0.031	2.1		
Обед																		
Суп из свежей капусты с картофелем	280	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.86	0.86	0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.005	0.40	0.031	ТТК
Плов со свиной	200	8.4	9.7	22.4	44.1	0.10		29.30	6.25	29.30	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	25.3	6.3	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК	
Хлеб пшеничный	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.04	44.3	1009.5	31.5	755.6	117.3	451.2	0.1	926.9	0.102	2.5	0.030	ТТК
Пирог творожный	50	42.0	3.1	37.0	156	0.04	13	20.8	0.03	30.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.000	0.10	ТТК	
Итого за Обед	800	58.2	16.7	76.9	950	0.5	75.1	1292.9	44.1	1133.5	184.6	745.5	6.3	1219.7	0.151	3.0	0.074	
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		14	8	14	0.0	40	0.001		ТТК	
Булочка с изюмом	50	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	350	9.5	22.0	54.7	426	0.02	13	211.96	6.11	49.68	28.73	82.7	0.32	71.47	0.001	0.20	ТТК	
Итого за день	1700	90	74	220	2139	0.8	114.5	2005.3	62.9	1467.6	267.0	985.4	12.3	1746.8	0.202	5.3	0.074	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетк.	Витамины				Минеральные вещества									
		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	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Тертая мясная с соусом из сметаны	170	13.1	16.8	6.3	24.3	0.05	0.2	200	0.3	254	10	140	1.6	123.2	0.001		ТТК	
Рис отварной с маслом сл	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	ТТК
Кокорута	10	0.7	0.2	8.3	63	0.02		25.6	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		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	0.040		ТТК	
Батон подпорованный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02		225.6	6.3	114	8	14	2.8	240	0.002		ТТК	
Итого за Завтрак	585	22	24	98	741	0.2	7.0	706.6	19.9	532.6	81.4	418.2	7.4	425.2	0.064	0.2		
Обед																		
Суп картофельный с горохом	250	6.3	4.4	20.2	145	0.16	15.9	20.2	6.18	37.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.033	ТТК
Гуляш из кури	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
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	
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	0.040		ТТК	
Хлеб пшеничный	55	5.1	2.0	25.5	155.4	0.04	13	20.8	0.03	30.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.000	0.10	0.030	ТТК
Итого за Обед	810	31	21	112	778	2.0	40.9	615.2	25.6	419.8	143.0	732.0	3.0	816.7	0.104	2.8	0.010	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		14	8	14	2.8	40	0.020		ТТК	
Булочка с сахаром	100	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.95	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	11.95	0.11	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20	ТТК	
Итого за Полдник	350	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	1695	65	56	132	1927	2.3	84.9	1447.1	45.6	1007.8	259.2	1241.0	11.6	1399.0	0.168	3.2	0.010	

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		Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецепт.
						В1, мг	С, мг			Са, мг	Мg, мг								
<b>Завтрак</b>																			
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,55	169,09	0,96	93,62	0,008				ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	1,8	0,0	6,3	137,5	41,0	169,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030		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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13,8</b>	<b>33,2</b>	<b>69,9</b>	<b>597</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>506,6</b>	<b>18,9</b>	<b>382,3</b>	<b>91,3</b>	<b>356,8</b>	<b>1,1</b>	<b>242,1</b>	<b>0,056</b>				
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	5,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023		ТТК
Гуляш из печени	90	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	21	0,08	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	41	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Хлеб ржаноый	50	3,4	1,3	17,0	103,6	0,6	51,9	827,0	37,9	594,1	165,7	621,8	0,1	439,0	0,111	1,7	0,030		ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41,1</b>	<b>39,6</b>	<b>116,6</b>	<b>796</b>	<b>1,1</b>	<b>96,9</b>	<b>1147,4</b>	<b>58,8</b>	<b>1,3</b>	<b>795,8</b>	<b>240,0</b>	<b>3,2</b>	<b>635,9</b>	<b>0,165</b>	<b>2,6</b>	<b>0,053</b>		
<b>Полдник</b>																			
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
Булочка с изюмом	50	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>30,06</b>	<b>187,35</b>	<b>0,17</b>	<b>105,33</b>	<b>0,050</b>	<b>0,20</b>	<b>0,019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>64</b>	<b>95</b>	<b>241</b>	<b>1818</b>	<b>1,4</b>	<b>110,9</b>	<b>2117,2</b>	<b>78,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1412,5</b>	<b>381,4</b>	<b>4,5</b>	<b>883,3</b>	<b>0,271</b>	<b>3,6</b>	<b>0,072</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	752,0	778,8	3232	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9589,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значения за период	63,5	64,9	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	0,033	

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" год ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Палшиной 2004г.