



"Согласовано"
Директор МОУ СШ

МОУ, Гидметаре и 3
В.В. Кулесков

20 09 20 23



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ищенко С.В.

19 09 20 23

"Утверждаю"

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

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	So, мг
Завтрак																			
Каши "Дружба" молочная	270	12,6	11,2	36,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		ТТК
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	ТТК
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	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
Сыр полужирный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	6,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Итого за Завтрак	567	25,0	40,5	113,2	863	0,88	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	ТТК
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250	4,9	8,9	15,0	186	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Гуляш из кур	90	8,0	15,0	9,0	199	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
Каши гречневая рассычатая 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			ТТК
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,3	0,5	11,0	42	0,4	2,5	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	486,3	0,015	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	26	34	237	851	0,8	5,1	593,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	932,6	0,0	2,4	0,1	ТТК
Полдник																			
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 маком	100	4,8	3,8	34,0	115	0,03	7	153,3		0,04	126,6	16,8	22,4	2,8	117	0,014	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в инд.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		ТТК
Итого за Полдник	350	12	11	68	328	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,26	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за день	1717	57	63	268	1764	1,6	49,2	845,8	15,6	1,7	987,7	288,9	1212,3	10,7	1365,7	0,1	2,6	0,1	ТТК

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	So, мг
Завтрак																			
Оладьи со сгущенным молоком	165	15,0	16,0	5,0	188	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Чай с низким содержанием сахара	205	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
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	550	18	19	95	678	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0		тк
Обед																			
Свекольник со сметаной	260	8,1	4,2	10,3	145	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,090	тк
Лепешка-кебаб из мяса курицы	90	12,8	13,3	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Рагу из овощей	180	3,9	5,6	49,6	255	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			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
Пицца творожная	50	8,0	8,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тк
Хлеб ватный	50	2,3	0,5	11,0	47	0,3	31,2	284,0	6,9	0,5	307,7	62,4	278,4	0,1	390,5	0,055	0,4	0,030	тк
Итого за Обед	845	42	32	154	1002	0,6	62,4	568,0	13,7	1,0	615,3	124,7	556,8	7,6	781,0	0,109	0,8	0,022	тк
Полдник																			
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
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Слойка сахарная	50	4,8	3,8	34,0	190	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тк
Итого за Полдник	395	7	8,8	78,7	381	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	тк
Итого за день	1699	54	51	251	1725	0,9	104,7	1166,0	25,9	1,3	1317,7	202,0	863,8	12,5	1274,8	0,164	1,4	0,033	тк

3 день, 1 недели

Прим лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Шиншель свиной	90	13,0	18,0	5,7	231	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК	
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТК	
Сыр полусоленый	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0,02	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТК
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	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	
Итого за Завтрак	560	31	39	97	856	0,8	3,8	683,7	12,7	0,4	541,5	39,1	243,7	6,6	543,2	0,065	0,0	0,000	ТК
Обед																			
Щи из свежей капусты со сметаной	260	8,1	4,2	12,3	156	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК
Жаркое по-домашнему говядиной туш.	250	17,1	21,3	40,2	325	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008		ТК	
Помидор свежий	50	0,7	0,4	16,7	13	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50	ТК	
Напиток из свежих яблок	200	0,3	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		ТК	
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК	
Хлеб пшеничный	60	4,3	1,2	20,1	81	0,3	48,8	246,5	12,7	0,2	324,0	112,4	363,0	0,1	527,7	0,057	0,9	0,030	ТК
Итого за Обед	845	36	31	155	811	0,6	97,5	493,1	25,4	0,5	647,9	224,7	726,0	6,8	1055,3	0,113	1,6	0,031	ТК
Полдник																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001		ТК	
Пирожок с конфитуром	100	0,3	0,3	12,7	61	0,03	7	183,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,10	ТК	
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	123	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ТК	
Итого за Полдник	350	2,7	8,6	158,7	270	0,13	7,02	175,6	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	0,19	98,13	0,010	0,20	0,000	ТК
Итого за день	1660	70	79	411	1937	1,5	106,4	1352,4	38,2	1,0	1269,0	267,3	1066,8	13,6	1696,7	0,188	2,0	0,031	ТК

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							тип рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	15,2	19,2	59,4	263	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10	ТК	
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК	
Чай с низким содержанием сахара	205	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	
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК	
Итого за Завтрак	565	23	23	82	584	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,67	0,044	0,02	0,010	ТК
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми	250	13,2	7,4	9,8	182	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000	ТК
Котлета рыбная рубленая	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	ТК
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,1	156	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
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,0	0,0	22,9	190	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК
Хлеб пшеничный батон подпеченый	40/50	2,0	0,3	10,0	59	0,4	41,9	239,0	7,3	0,4	116,1	114,8	405,9	0,1	399,1	0,055	0,7	0,030	ТК
Итого за Обед	805	30	29	115	821	0,8	83,8	476,1	14,6	0,8	232,2	229,6	811,8	2,6	798,2	0,109	1,4	0,019	ТК
Полдник																			
Соки в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	ТК
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		ТК
Итого за день	1699	52,1	71,8	248,2	1846	1,1	110,8	927,8	15,0	1,2	868,5	309,2	1092,5	8,1	1211,5	0,154	1,6	0,029	ТК

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетик	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
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	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
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			ТТК
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	25,5	27,6	100,1	736	0,9	4,5	572,8	13,1	0,3	577,0	59,6	289,4	5,6	610,3	0,065	1,0	0,010	ТТК
Обед																			
Суп капустный с яйцом и курой	250	0,3	4,3	12,9	149	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
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	0,006		0,025	ТТК
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			ТТК
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	81	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,2	20,1	81	0,6	40,0	308,8	0,6	0,3	242,5	116,5	542,3	0,1	330,2	0,016	0,6	0,030	ТТК
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Обед	630	31	27	224	885	1,2	80,0	843,2	7,5	0,6	599,0	240,9	1098,5	10,4	909,5	0,033	1,6	0,025	ТТК
Полдник																			
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			ТТК
Хачапури с сыром	100	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
Кондитерское изделие в плен. упаковке	50	2,0	7,5	14,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	80,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	365	11,0	24,5	88,0	532	0,01	7,14	163,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,001	0,20	0,000	ТТК
Итого за день	1748	67	79	412	2152	2,1	91,6	1579,1	20,8	1,0	1400,5	337,6	1555,2	16,2	1626,1	0,099	2,6	0,035	ТТК

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		So, мг
Завтрак																			
Котлета куриная	100	19	7,5	18	178	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		0,010	ггк
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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	ггк
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	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ггк
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	19,4	89		0,1			0,01	105,25	4,4	8,24	0,82	25,25	0,008			ггк
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ггк
Итого за Завтрак	565	23,2	25,7	107,9	623	0,3	3,8	311,8	13,9	0,3	463,3	89,7	357,3	5,5	331,7	0,032	0,2	0,010	ггк
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	194	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000	ггк
Пюре картофельное	180	8,0	15,0	28,0	270	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ггк
Гуляш из печени	90	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		ггк
Напиток из смеси ягод см	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ггк
Напиток из смеси ягод см	30/40	2,0	0,3	19,0	89	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ггк
Хлеб пшаной, батон йодированный	800	3,8	4,2	21,7	821	0,5	45,9	65,0	6,8	0,8	233,6	114,1	516,0	6,7	336,5	0,048	0,7	0,018	ггк
Итого за Обед	800	3,8	4,2	21,7	821	0,5	45,9	65,0	6,8	0,8	233,6	114,1	516,0	6,7	336,5	0,048	0,7	0,018	ггк
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ггк
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,03	120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000	ггк
Кондитерское изделие в ин. упак.	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	123,6	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,000	ггк
Итого за Полдник	300	11	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	ггк
Итого за день	1748	62	59	298	2040	0,9	56,9	600,4	21,0	1,2	921,3	240,8	1040,6	18,3	783,6	0,081	0,9	0,028	ггк

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша овсяная молочная	270	10,3	11,2	15,6	211	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ТТК		
Мясо сливочное подливой	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК		
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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		
Соль поваренный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК		
Каша с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1				ТТК		
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК		
Итого за Завтрак	567	30,2	45,8	101,7	901	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		ТТК		
Обед																					
Рассольник ленинградский со сметаной	260	5,3	9,6	15,3	198	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	ТТК		
Тестени мясные с соусом	120	18,6	16,3	10,2	218	0,07	3,54	0,1		0,13	219,04	16,97	116,22	1,2	49	0,006	0,10		ТТК		
Рис отварной	185	2,3	2,9	17,3	176	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	ТТК		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК		
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	59	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	306,8	94,9	426,4	0,1	276,1	0,015	0,5	0,030	ТТК		
Итого за Обед	805	27	29	120	835	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		ТТК		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК		
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК		
Слойка с конфитюром	75	4,8	3,8	34,0	157	0,03	7	12,3		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	0,10		ТТК		
Итого за Полдник	405	17	11	68	306	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	ТТК		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога со стухшим молоком	195	16,0	12,0	27,0	203	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	ТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
Чай с низким содержанием сахара	205	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
Батон подорожанный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
Итого за Завтрак	580	26	25	80	629	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	ТК
Обед																			
Суп гороховый с картофелем	250	6,3	6,8	12,5	184	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	ТК
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	ТК
Картофель тушеный	180	6,3	8,2	45,6	256	0,16	5,20	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	157,29	0,007	0,40		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 ржачий	70	4,5	1,2	20,1	81	0,5	30,1	1151,8	26,1	0,7	712,2	120,2	620,3	0,1	892,2	0,098	1,7	0,030	ТК
Итого за Обед	805	30	29	113	836	0,8	55,8	1452,2	39,0	1,3	904,3	200,6	939,1	2,9	1340,0	0,152	2,7	0,053	ТК
Полдник																			
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 яйцом	75	4,8	3,8	34,0	175	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Кондитерское изделие в инд.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		ТК
Итого за Полдник	325	6,8	11,3	88,0	388	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТК
Итого за день	1658	63	69	281	1653	1,0	73,3	2466,9	52,4	1,4	1643,0	272,4	1399,9	6,7	1844,2	0,229	3,6	0,073	ТК

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Омлет натуральный	140	12,2	12,9	3,8	180	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ГТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ГТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ГТК
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	50,2	0,020	0,00	0,000	ГТК
Батон йодированный	55	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ГТК
Итого за Завтрак	555	27	34	84	755	0,1	5,8	733,8	12,7	0,1	362,3	38,6	109,0	5,4	469,3	0,099	0,3	0,010	ГТК
Обед																			
Брош со свежей капустой и сметаной	255	6,1	8,3	29,6	189	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ГТК
Плов со свининой	200	8,4	19,7	27,4	441	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	ГТК
Пирог творожный	50	22,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ГТК
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		ГТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ГТК
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	2,3	0,5	10,9	42	0,5	51,2	1039,8	19,1	0,8	678,9	132,3	479,5	0,1	802,0	0,104	1,2	0,030	ГТК
Итого за Обед	815	39	32	178	918	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ГТК
Полдник																			
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			ГТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ГТК
Слойка с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	107			263,3								0,000			ГТК
Итого за Полдник	420	9,5	22,0	66,7	298	0,01	0,02	19,4	0,12	0,00	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	0,000	0,10	0,000	ГТК
Итого за день	1820	76	88	329	1971	0,1	8,1	765,5	12,8	0,1	405,7	51,9	191,5	7,0	564,4	0,1	0,4	0,0	ГТК

4 день 2 недели

ТТК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	So, мг	
Завтрак																			
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Батон йодированный	55	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
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			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	42	79	713	0,1	4,1	795,3	12,8	0,2	630,5	44,1	173,9	5,1	387,0	0,070	2,1		ТТК
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	255	14,3	15,2	20,3	198	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30	0,007	
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,77	17,3	166,25	0,59	182,47	0,003	0,1	0,002	ТТК
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб пшеничный, батон йодированный	50/40	2,1	0,4	10,8	42	1,1	1,6	300,9	0,4	0,7	317,1	66,9	337,3	0,1	590,0	0,022	0,4	0,030	ТТК
Итого за Обед	820	33,1	26,5	120,8	832	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	133,9	674,6	2,5	1160,1	0,044	0,8	0,039	ТТК
Полдник																			
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,2	0,6	112,0	84	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ТТК
Булочка с сыром	100	9,0	7,0	12,0	177	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	0,000	0,10		ТТК
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	2,0	7,5	34,0	175	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	11,0	14,5	156,0	386	0,22	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК
Итого за день	1733	71	83	358	1931	2,3	20,3	1609,0	19,8	1,7	1314,3	206,7	931,2	7,8	1638,6	0,115	3,1	0,039	ТТК

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Тфтели мясные с соусом томатным основным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК	
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		ТК	
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	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	ТК	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,009	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	
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,9	240	0,002		ТК	
Итого за Завтрак	607	36	45	170	1096	0,3	10,6	711,9	12,6	0,5	669,9	73,1	326,4	7,3	656,3	0,084	0,2	ТК	
Обед																			
Щ из свежей капусты со сметаной	260	8,0	4,1	18,0	165	0,20	0,01	10,3	0,01	0,50	61,6	27,00	245,00	1,90	341,01	0,010	0,30	0,070	ТК
Гуляш из кури	90	8,0	15,0	9,0	202	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	ТК
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	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
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		ТК	
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТК	
Хлеб пшени	60	4,5	1,2	20,1	81	0,6	8,2	267,3	13,9	0,9	248,1	123,1	701,8	0,1	729,5	0,057	1,4	0,030	ТК
Итого за Обед	820	28	27	130	840	0,9	16,3	534,6	27,7	1,7	496,2	246,1	1403,7	6,7	1458,9	0,114	2,8	0,010	ТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК	
Кондитерское изделие в инд.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	ТК	
Булочка с маком	100	9,0	17,0	22,0	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,000	0,10	0,030	ТК
Итого за Полдник	350	10	17	56	429	0,00	7,14	263,1	2,24	0,01	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20	0,030	ТК
Итого за день	1695	74	89	132	2365	1,2	34,1	1509,5	42,8	2,2	1390,6	356,3	1899,4	14,2	2230,6	0,198	3,2	0,040	ТК

6 день, 2 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Бризоль куриная	90	13,6	9,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01				0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,68	0,002	0,2		ТК
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07		50	10,9	55,6	0,5	115	0,002				ТК
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08		183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010		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
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02		114	8	14	2,8	240	0,002				ТК
Итого за Завтрак	550	27,4	31,8	95,8	846	0,8	4,3	946,8	12,9	0,3		666,5	47,0	226,5	5,6	542,0	0,066	0,6			ТК
Обед																					
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	9,4	16,9	194	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50		61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000		ТК
Капуста тушеная с курой	250	12,0	13,0	30,0	318	0,05	2,38	1,62	2,12	0,05		20,71	10,33	57,96	0,89	224,26	0,005	0,10	0,010		ТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02		3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000				ТК
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	4,5	1,2	20,1	121	1,1	25,9	815,0	15,0	0,8		752,4	108,2	546,9	0,1	934,5	0,080	1,2	0,030		ТК
Итого за Обед	800	28,5	24,4	144,0	818	1,4	47,6	1083,3	17,2	1,4		838,3	169,3	867,2	3,7	1327,0	0,093	1,6	0,040		
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020				ТК
Булочка домашняя	50	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	25,3		0,03		120,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,000		ТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	20,0	190	0,06	0,14	123,6	0,24	0,08		183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,090	0,10	0,000		ТК
Итого за Полдник	300	11,0	24,5	62,0	555	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14		224,29	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019		ТК
Итого за день	1695	67	81	302	2218	2,3	59,0	2093,2	32,3	1,8		1729,1	246,4	1261,1	9,4	1974,3	0,209	2,6	0,058		ТК

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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг
Итого за весь период	762,0	778	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397
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	0,068	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 "Долг плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.