



"утверждено"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Митишкин Д.А.

"20.06.2015"

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		Зернотехническая ценность	Витамины					Минеральные вещества										На рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг			
Завтрак																						
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	185	8	8	36	246	0.22	1.12	37.28	0.12	0.15	120.75	49.67	184.86	1.48	221.93	49.8	0.01			182	2015	
Каша с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0.36	22.9	150.5	1.85	0.52	125.42	31	116.2	0.38	164.25	9			382	2015		
Слои с сыром	70	9	17	22	277	0.06	0.14	63.1	0.24	0.06	183.79	12.26	130.95	0.57	59.33	11.58	0.01	2.9		ТТК		
Фрукт	130	1	1	13	81	0.04	13			0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.8	0.01					
Итого за Завтрак	585	22	30	91	716	0.68	37.16	250.88	2.21	0.78	450.76	104.63	446.31	5.89	805.97	72.98	0.03	2.90				
Обед																						
Суп с мажарскими изделиями и курицей 250/10	260	6	3	16	116	0.09	1.36	0.29		0.37	20.98	11.74	52.6	1.01	93.37	71.95	0.03	0.07		111	2015	
Медальон из курицы	100	22	15	21	304	0.13	1.3	32.56	0.29	0.19	32.49	33.84	214.54	1.92	227.49	44.51	0.1	0.02		496	2004	
Рис отварной	180	5	6	48	268	0.05	0.05	32	0.17	0.03	13.74	32.9	101.25	0.72	59.36	72.91				302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	1	32	130	0.8	0.38	3.4			1.22	2.6	4.2		2.2	8				349	2015		
Хлеб ржаной	30	2	10	52	0.05					0.02	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.68						
Батон Маджарский	30	2	15	79	0.05					0.02	6.6	8.9	25.5	0.6	39.3	1.08						
Итого за Обед	600	38	25	142	946	1.17	3.04	68.25	0.41	1.85	81.82	98.28	419.99	7.65	475.32	182.13	0.13	0.09				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2						
Фрукт	140	1		14	64	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01					
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0.09		11.96	0.11	0.04	14.88	9.03	54.4	0.66	70.07	31.71	0.01			410	2015	
Итого за Полдник	440	14	8	78	454	0.14	7	11.96	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	6.26	527.07	35.11	0.02					
Итого за день		74	63	311	2116	2.0	47.2	331.1	2.7	2.7	588.1	236.7	857.1	19.8	1808.4	300.2	0.2	3.0				

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																				
Рыба по-своему	75		14	10	3	156	0,32		30	0,25	16,36	2,74	25,67	0,43	21,85	120,08				ТТА
Мягкое мясо	150		3	5	22	148	0,15	25,56	25,51	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			2015
Салат из овощей с маслом	70		1	4	6	65	0,05				0,2	0,11	0,23	0,01	1,49	0,15				52
Батон изюмный	40		3	1	21	105	0,06			0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44				2015
Чай с сахаром 200/15	215				15	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					375
Итого за Завтрак	550		21	16	64	535	0,24	26,11	55,91	0,35	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	195,98	0,04			
Обед																				
Щи из свеклы с капустой	270		4	5	9	103	0,1	29,44	10,29	0,01	52,53	23,98	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	87	2015
Хлеб белый 50/20	100		11	28	5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	15,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Макаронные изделия	180		8	5	56	312	0,13	25,2	25,2	0,09	0,4	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120		309	2015
Хлеб белый	30		2	1	8	53	0,06	3,2			3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Батон изюмный	20		2	1	10	52	0,03				5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Итого за Обед	600		27	40	106	931	0,38	33,77	36,98	0,62	112,87	71,69	347,94	7,00	682,81	277,88	0,04	19,46		
Полдник																				
Сок в мешочке 200/10	200				20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	7,6	0,01		
Минеральная вода	70		9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	17,76	130,93	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	
Итого за Полдник	400		10	18	55	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9	
Итого за день			58	74	228	1892	0,7	73,0	156,0	1,2	1,0	412,4	157,2	676,6	16,7	2200,9	491,0	0,1	22,4	

3 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	L, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Овсянка 2шт	70	4	8	28	172	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	11.5	32.6				
Молоко ст.жирн	25	2	2	14	82	0.02	0.25	0.02	0.01	0.1	76.7	8.5	55	0.05	91.3	1.10	0.01		ТРК	
Салат картофельный со свежими овощами и заливкой	160	2	6	5	100	0.08	13		0.01	0.04	15.1	18.7	47.3	0.7	333			42	2015	
Чай с лимоном, сахарным риском 200г/5г	220			15	63	2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.07	33.4				377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0.07	41.8	0.01	0.03	38.5	12.1	18.7	0.11	170.5		0.17				
Батон водосоевый	30	2	1	15	79	0.05	79		0.02	6.8	59	25.5	0.8	38.3	1.08					
Итого за Завтрак	555	11	14	89	530	0.92	57.35	4.83	0.09	0.27	194.15	65.10	222.44	2.83	762.50	34.86	0.18			
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловкой и курой	260	2	5	17	170	0.14	16.95	1.05	0.14	0.08	41.7	45.5	186.77	1.48	482.23	84.4	0.03	0.07	96	
Шницель рыбный	100	13	6	19	203	0.1	0.01	0.12	0.13	50.83	43.25	113.1	2.08	329.24	188.09			235	2015	
Картофель отварной с зеленым	180	4	7	29	191	0.22	36	32.07	0.12	0.13	50.83	43.25	113.1	2.08	1015.36	345	0.05		125	
Компот из ягод (ягодина)	200			22	89	3.41					5.91	3.53	6.14	0.08	36.57	0.25		342	2015	
Хлеб белый	20	1		7	35	0.04			0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.12					
Варенье клубничное	50	5	5	28	175	0.06		7.66	0.07	0.03	10.49	6.38	38.05	0.46	49.33	23.56	0.01		424	
Итого за Обед	815	25	25	123	813	0.56	58.06	40.83	0.33	0.66	140.58	129.25	435.33	5.95	1936.93	642.42	0.09	0.07		
Полдник																				
Сок в минимальной упаковке	200			20	88	0.02			0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0.03	7		0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01				
Варенье клубничное	100	11	11	34	277	0.08	0.02	19.4	0.12	38.9	8.57	60.7	0.59	61.13	26.25	0.01	0.44	406	2015	
Итого за Полдник	440	12	11	68	429	0.13	7.02	19.4	0.12	78.5	33.37	97.1	6.19	518.13	26.65	0.02	0.44			
Итого за день		48	50	280	1780	1.6	122.4	65.1	0.5	414.2	227.7	754.9	15.0	3237.6	706.9	0.3	0.5			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	Na, мг	F, мг	Se, мг			
4 день, 1 неделя																					
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стуханным 135/20	165	21	10	40	337	0,07	0,06	37,76	0,23	0,23	153,68	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01	223	2015		
Выпечка из пшеницы 200/10	50	5	5	25	175	0,06	0,1	7,68	0,07	0,03	10,49	5,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01	424	2015		
Салат с морковью 200/10	210	1	1	10	41	0,04	0,13	0,1	0,03	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	2,6	0,01	377	2015		
Сметана 10%	130	1	1	13	61	0,04	0,17	13,96	0,13	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	321,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	555	27	16	92	614	0,17	0,36	45,44	0,33	0,3	190,13	45,66	208,93	4,99	648,28	32,17	0,03				
Обед																					
Салат из капусты с морковью	100	2	5	9	91	0,03	0,03	0,23		0,04	46,75	16,64	30,81	0,92	166,21	42,87	0,01	45	2015		
Суп мясной с морковью 250/15	285	5	5	9	110	0,13	11,42	0,81		0,47	24,64	21,1	76,89	1,48	323,04	63,05	0,02	155	2004		
Плов из риса	200	15	35	32	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	2015		
Хлеб из пшеницы	200	3	3	22	61	0,01	0,01	0,01		0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44		342	2015		
Хлеб с маком	35	3	3	9	62	0,07	0,07			0,04	6,3	6,78	30,50	1	48	2,0					
Итого за Обед	800	25	46	98	864	0,36	54,30	3,15	0,55	0,72	123,89	104,13	388,20	6,86	1001,12	238,87	0,05	20,70			
Полдник																					
Салат из капусты с морковью	200	4	10	18	182	0,06	0,06	0,46		0,08	93,50	33,28	61,62	1,84	332,42	85,74	0,02	155	2004		
Плов из риса	130	1	1	13	61	0,04	0,13	0,1		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	321,4	2,6	0,01	411	2015		
Выпечка из пшеницы	100	13	8	44	302	0,09	0,09	11,96	0,11	0,04	14,68	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01				
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0,15	1,3	11,96	0,11	0,08	49,68	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02				
Итого за день		66	71	257	1948	0,7	81,3	60,6	1,0	1,1	363,7	179,5	679,8	18,2	2321,9	307,4	0,1	20,7			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
Бюль-бюль	80	19	14	5	225	0,07	1,25	35,06	0,31	0,17	22,9	15,37	147,71	0,53	162,12	36,29	0,09	0,02	116	2015
Ужаренные сосиски	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08		27,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,72			309	2015
Батон белгородский	20	2	1	10	52	0,03			0,01		4,4	6,6	17	0,4	26,2	1,00				
Чай с сахаром 200215	215				15	61		0,1			5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт.	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03		20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	600	29	21	50	658	0,25	14,35	56,06	0,39	0,25	76,27	49,11	247,75	5,74	575,98	133,61	0,10	0,02		
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточки мясные	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	268	2015
Картофельное пюре	180	4	6	27	176	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	809,04	90,22	0,05		312	2015
Наливай из сметаны скарбунетов	200			32	130	0,8	0,38	3,4			2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	30	2	8	8	53	0,06			0,03		5,4	5,70	26,10	1	41	1,7				
Батон белгородский	35	3	1	18	92	0,06			0,02		7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
Итого за Обед	815	25	44	110	941	1,4	50,8	46,3	0,6	2,0	146,7	128,1	555,8	9,7	1573,5	202,7	0,1	17,2		
Полдник																				
Сок в детализированной упаковке	200			20	88	0,02			0,02		14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт.	140	1	14	14	64	0,03	7		0,04		26,5	15,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Батон белгородский	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,28	139,55	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
Итого за Полдник	410	10	17	56	429	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,38	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день		64	62	256	2029	1,8	72,3	165,4	1,2	2,4	447,4	214,3	970,9	21,7	2654,8	357,3	0,2	20,1		

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Булочка мясная с сыром 120/20	200	22	27	17	451	0.11	1.95	20.09	0.17	0.23	39.47	40.4	261.47	3.84	152.12	82.17	0.01		279	2015
Салат из овощей с сыром и майонезом	100	5	3	7	132	0.02	5.8	38.5		0.08	16.7	27.9	103.2	1.3	24.5				50	2015
Батон белый	35	3	1	18	84	0.06				0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.76				
Чай с лимоном сахарным 200/150	220			15	63		2.1			0.01	7.25	5	9.34	0.87	33.4				377	2015
Итого за Завтрак	555	30	31	57	686	0.19	9.85	58.59	0.17	0.34	216.12	79.85	489.76	6.71	476.37	83.43	0.01			
Обед																				
Булочка с курицей, яйцом и гречкой 250/120/10	260	7	4	20	146	0.18	23.59	25.34		0.46	33.81	35.31	119.19	1.87	710.83	77.22	0.06	0.07	178	
Пюре картофельное 50/50	100	13	11	7	183	0.22	0.05	22.77	0.85	1.54	31.11	16.2	237.59	5.19	228.03	122.50	0.17	0.03	255	2015
Каша гречневая рассычатая	180	11	7	48	298	0.37		25.2	0.08	0.18	24.57	166.7	251.01	5.86	317.1	72.62	0.02	0.02	302	2015
Компот из ягод (клубника)	200		21		89		3.2				3.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.04			342	2015
Хлеб белый	25	2		6	44	0.05				0.02	4.5	4.75	21.75	1	34	1.4				
Батон белый	25	2	1	13	66	0.04				0.01	5.5	8.25	21.25	0.9	32.75	0.9				
Итого за Обед	790	35	23	117	826	0.87	26.84	73.31	0.94	2.23	102.75	232.65	657.39	14.54	1337.53	274.76	0.25	0.12		
Полдник																				
Салат из овощей с майонезом	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.6	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.6	217	1.4	0.01			
Выпечка из теста	103	11	11	34	277	0.08	0.02	19.4	0.12	0.04	38.5	8.57	60.7	0.59	61.13	26.25	0.01	0.44	411	2015
Итого за Полдник	443	12	11	68	429	0.13	7.02	19.4	0.12	0.1	79.5	33.37	87.1	6.19	518.13	29.55	0.02	0.44		
Итого за день		77	65	247	1943	1.2	43.7	151.3	1.2	2.7	388.4	345.9	1164.3	27.4	2332.0	387.8	0.3	0.6		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
1 день, 2 недели																				
Завтрак																				
Блинчики с вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,11	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТХ	
Чай с сахаром, 200/15	215			15	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт	130	1	1	12	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,83	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	558	5	9	114	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Салат картофельный с курицей	100	3	6	24	170	0,03	15,90			0,03	25,70	20,90	57,90	0,40	336,00	42,87	0,01		41	2015
Шм из св. капусты с картофелем, сметаной 25/10/10	260	2	6	9	97	0,05	25	10,2	0,01	0,4	46,8	20,2	49,2	1,3	292,7	74,4	0,02	0,07	87	2015
Курочка в кисло-сладком соусе	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11	0,14	0,14	21,16	18,95	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		ТТХ	
Рис отварной	180	5	6	48	268	0,05	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,30	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	660	27	33	123	907	1,1	45,2	45,7	0,1	1,8	113,6	100,9	354,9	6,8	764,7	272,9	0,04			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Бисквит 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4				
Печенье вафельное	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,89	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015
Итого за Полдник	440	14	8	78	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,63	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		46	50	315	1895	1,5	65,7	113,4	0,7	2,2	306,9	173,9	603,3	19,2	1967,9	368,3	0,1			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	l, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Борщ, хрустящий с сыром	60	22	23	3	313	0,06	1,13	119,46	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	174			
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11	3,42	21	0,08	0,03	22,62	11,04	60,5	1,13	1,01	100			369		2015	
Салат из моркови	70	1	1	11	82	0,05	2,1	1,7		0,05	34,95	25,98	37,69	0,69	136,66	3,42	0,05		62		2015	
Чай с лимоном, сахарным сиропом 200/15/5	220				63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377		2015	
Батон калорийный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Итого за Завтрак	550	32	30	91	797	0,27	6,67	141,66	0,64	0,34	340,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47				
Обед																						
Суп картофельный с яйцом, маслом 250/10	260	7	4	28	146	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97		2015	
Шницель говяжий из свинины	100	10	27	11	327	0,06	1,57	1,13	0,4	0,1	14,73	19,04	126,97	1,99	224,26	21,81	0,01	14,81	288		2015	
Картофельное пюре	160	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312		2015	
Компот из ягод (с сахаром)	200				89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,09	36,57	0,25			342		2015	
Хлеб ржаной	30	2	8	8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7						
Батон калорийный	30	2	2	15	79	0,04				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Итого за Обед	800	26	38	103	871	0,55	59,73	57,73	0,51	0,79	124,35	113,36	416,74	7,45	1960,80	192,26	0,12	14,88				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	1,4	8	14	2,8	240	2						
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	17,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9				
Итого за Полдник	400	10	18	55	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9				
Итого за день		68	87	245	2054	0,9	79,5	262,7	1,4	1,3	703,5	219,6	975,9	17,7	2880,8	348,1	0,3	22,3				

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Омлет с грибами и луком 100/50	150	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	174,26	36,64	0,01	4,33	280	2015	
Яйца отваренные всмятку	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	29,47	138,82	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Батон подорожный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	25,2	9,72					
Чай с лимоном с сахаром 200/10	210			10	41		0,1				5,15	4,4	8,24	0,87	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	96,14	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	660	22	23	85	627	0,4	15,5	22,6	0,2	0,3	71,5	173,9	306,6	9,9	861,1	100,6	0,0	4,3			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	250	6	3	16	112	0,09	1,36	0,79		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Напиток куриный	100			21	30,4	0,13	1,3	32,56	0,78	0,19	37,43	33,84	214,54	1,92	221,45	44,51	0,1	0,02	778		
Рис отваренный с зеленым горошком	180	3	16	13	208	0,17	39,78	0,59		0,34	53,17	39,78	91,36	1,98	595,84	28,35	0,04	0,05	143	2015	
Компот из ягод (ягодина)	200			21	88		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	2	2	8	53	0,06				0,03	5,4	5,70	26,10	1	41	1,7					
Батон подорожный	30	3	2	15	78	0,04				0,02	6,6	9,9	20	0,6	39,3	1,08					
Итого за Обед	800	36	36	94	844	0,5	45,6	33,4	0,3	1,0	121,9	102,4	411,6	6,6	1015,6	147,6	0,2	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	69	0,02				0,02	14	8		2,8	24,9	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	21,7	1,4	0,01				
Варенные макароны	100	11	11	34	277	0,08	0,62	15,4	0,12	0,04	38,9	6,37	60,7	0,59	51,13	26,25	0,01	0,44	411	2015	
Итого за Полдник	440	12	11	68	429	0,13	7,02	15,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	28,65	0,02	0,44			
Итого за день		70	70	247	1900	1,1	68,1	75,5	0,6	1,3	272,9	308,6	815,3	22,8	2334,8	277,9	0,2	4,9			

4 день, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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	Na, мг	F, мг	Se, мг			
4 день, 2 недели																					
Завтрак																					
Горячая говядина 3х2х5	70	10	11	3	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	106,37	1,63	33,88	76,15			246	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Салат из свежих капусты с огурцом св.	70	1	3	7	50	0,01	18,21	0,18		0,02	25,27	9,16	16,75	0,49	87,6	29,54	0,01		174	2015	
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Выпечное изделие	50	5	5	31	184			3	0,03	0,01	0,77	0,14	2,31	0,03	1,74				424	2015	
Итого за Завтрак	555	20	24	96	679	0,09	19,03	29,87	0,13	0,16	58,1	55,55	220,03	3,57	203,78	166,45	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3	0,41	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,56	74,32	0,03	0,07	102	2015	
Брокколи, курица	100	24	18	6	281	0,08	1,60	43,80	0,50	0,30	28,6	19,30	184,60	0,70	202,50	45,36	1,00	0,03			
Картофель отварной с маслом	180	4	7	29	191	0,22	36	32,07	0,12	0,13	50,81	43,25	113,1	2,06	1015,36	345	0,08		175	2015	
Налиток из плодов сушеных	200	1	30	30	126	0,2	0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Хлеб ржаной	40	3		11	71	0,08				0,03	7,2	7,60	34,80	1	55	2,3					
Батон белково-молочный	30	3	2	15	78	0,04			0,02	0,02	6,6	9,9	20	0,6	39,3	1,08					
Итого за Обед	800	41	32	110	891	0,7	48,7	112,2	0,6	0,9	142,4	121,4	439,5	7,7	2010,2	469,0	1,1	0,5			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,96	361,4	2,6	0,01				
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,68	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71			409	2015	
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0,15	13	11,96	0,11	0,09	49,68	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02				
Итого за день		75	65	283	2021	0,9	60,7	154,0	0,9	1,2	250,1	205,7	742,7	17,6	2885,5	670,8	1,1	0,5			

5 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
Завтрак																		
Рыба в сливочном масле	75	14	11	9	0.04	189	3.9	0.26	0.07	17.88	14.01	56.92	1.3	56.34	60.02			176
Картофельная пюре	150	3	5	22	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		312
Овощи тушеные свежие	40			1	0.01	4	4		0.02	9.2	5.6	16.8	0.2	56.4		0.01		71
Батон вчерашний	20	2	1	10	0.03	52			0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72			
Чай с лимоном, сахарным пересм 200г/50г	220			15		2.1			0.03	7.25	5	5.34	0.87	31.4				377
Выпечное изделие	50	5	5	29	0.06		8.04	0.07	0.03	10.52	6.4	38.36	0.47	45.58	22.96	0.01		406
Итого за Завтрак	555	24	22	86	0.29	28.06	67.95	0.42	0.27	97.46	70.75	246.65	4.61	979.41	195.01	0.06		
Обед																		
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250г/10г/10г	270	4	8	13	0.20	19.29	10.3	0.01	0.50	61.6	47.00	245.00	1.90	341.01	86.37	0.03	0.07	82
Тесто мясное с соусом 70/30	120	8	15	9	0.05	2.38	1.67	0.17	0.05	20.71	12.33	57.96	0.89	124.26	36.84	0.01	4.33	278
Макаронные изделия	180	8	5	56	0.11	31.2	23.2	0.09	0.04	27.51	13.25	72.61	1.36	1.22	120			309
Напиток из смеси сахарозаменителей	200			32	0.8	0.36	3.4		1.22	2.8	4.2		2.2	6				349
Хлеб пшеничный	20	1	1	7	0.04				0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.12			
Батон вчерашний	20	2	1	10	0.03	52			0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72			
Итого за Обед	810	24	29	127	1.3	22.1	40.5	0.2	1.6	120.4	87.2	410.0	7.6	527.9	245.1	0.0	4.4	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	0.02				0.02	14	6	14	2.8	240	2			
Фрукт 1 шт	140	1		14	0.03	7			0.04	26.8	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01		
Кондитерское изделие	70	9	17	22	0.06	0.14	63.1	0.24	0.09	183.79	12.26	130.65	0.57	58.33	11.58	0.01	2.9	
Итого за Полдник	410	10	17	56	0.11	7.14	63.1	0.24	0.14	224.35	37.06	167.35	6.17	515.33	14.88	0.02	2.9	
Итого за день		56	68	269	1.7	57.3	171.6	0.9	2.3	442.3	195.0	824.0	18.3	2022.6	419.0	0.1	7.3	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	I, мг	F, мг	Se, мг			
о день, 2 недели																					
Завтрак																					
Завтрак: Обеденная из говядины с яйцом	80	11	13	13	205	0.09		14.4	0.13	0.11	38.37	25.43	145.63	2.48	95.08	183.63	0.01		274	2015	
Сладости: Шоколад	150	7	5	50	283	0.12		25.2	0.09	0.03	22.21	11.67	64.46	1.19	1.13	80			202	2015	
Батон: Батон	20	2	1	10	52	0.03				0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.72					
Чай с мятой: Чай с мятой	210				41		0.1			0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1				377	2015	
Брусок: Брусок	130	1	1	13	61	0.04	1.3			0.03	20.8	11.7	14.3	2.85	36.14	2.6	0.01				
Итого за Завтрак	550	21	20	96	642	0.27	13.10	39.60	0.22	0.19	90.93	59.80	249.63	7.75	508.89	266.95	0.02				
Обед																					
Уха	260	5	3	20	125	0.15		1.6		0.43	30.8	36.2	107.8	1.8	71.4	8.6	0.07	0.04	176	2015	
Мясо: Мясо	100	11	25	3	305	0.28	0.18			0.09	19.08	22.60	128.60	1.50	259.0	60.58			256	2015	
Каша: Гречневая каша	180	11	7	48	288	0.37		25.2	0.09	0.18	24.57	156.7	251.01	5.88	317.1	72.62	0.02	0.02	302	2015	
Компот: Компот из ягод (супермаркет)	200			21	89	3.2					3.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.04			342	2015	
Хлеб: Хлеб	30	2		8	53	0.08				0.03	5.4	5.70	26.10	1	41	1.7					
Батон: Батон	30	2	1	15	79	0.05				0.02	6.6	9.9	25.5	0.6	39.3	1.08					
Итого за Обед	600	31	39	115	949	1.0	26.9	26.8	0.1	0.8	89.7	242.5	543.8	11.0	1385.0	144.6	0.1	0.1			
Полдник																					
Сок: Яблочный сок	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Брусок: Брусок	140	1		14	64	0.03				0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01				
Выпечное: Выпечное	103	11	11	34	277	0.08	0.02	19.4	0.12	0.04	38.9	8.57	60.7	0.59	81.13	26.25	0.01	0.44	411	2015	
Итого за Полдник	443	12	11	68	429	0.13	7.02	19.4	0.12	0.1	76.5	33.37	97.1	6.19	516.13	28.65	0.02	0.44			
Итого за день		64	70	279	2020	1.4	47.0	65.8	0.4	1.0	260.1	335.7	890.5	25.0	2412.0	441.2	0.1	0.5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	767	815	3217	23567	15.4	838.3	1792.3	12.8	20.1	4860.0	2670.8	10055.4	236.3	29163.2	5076.0	3.1	102.7
Среднее значение за период	64.0	67.9	268.1	1963.9	1.28	69.85	149.36	1.07	1.68	405.00	223.40	837.95	19.69	2430.76	423.00	0.26	8.56

Нормативная документация.
СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мохомото М.П. Тупелькина В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитовых школах под ред. В.Т.Поповича 2004г.