"Согласовано"
Директор МОУ СШ
М.Н. Лисковская
"30" августа 2023

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
"16" 08 2023 г.

"Утверждаю"

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

1 день, 1 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша "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 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	0,000	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	0,68	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	156	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 куры	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	0,96	0,000	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
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	50		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	465,3	0,015	1,2	0,030	ттк
Итого за Обед	800		26	34	237	744	0,8	5,1	583,0	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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Оладьи со сгущенным молоком	90		10,0	12,0	5,0	188	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ттк
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	ттк
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			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	475		12	12	35	550	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0		ттк
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	0,000	ттк
Люля-кебаб из мяса куры	90		19,8	13,5	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	ттк
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			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
Пирог творожный	50		42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ттк
Хлеб ржаной	50		2,3	0,5	11,0	42	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	ттк
Итого за Обед	845		76	27	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	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
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 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		ттк
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	ттк
Итого за день	1699		54	51	251	1725	0,9	104,7	1166,0	26,9	1,3	1317,7	202,0	863,8	12,5	1274,8	0,164	1,4	0,033	ттк

3 день, 1 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Шницель 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			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
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	0,000	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
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	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	ттк
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	ттк
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	0,96	93,62	0,008			ттк
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		ттк
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			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
Хлеб ржаной	60		4,5	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	ттк
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	1,8	0,031	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
Пирожок с конфитюром	100		0,5	0,5	12,7	61	0,03	7	183,6		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	17	0,000	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		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	ттк
Итого за день	1660		70	79	411	1937	1,5	108,4	1352,4	38,2	1,0	1269,0	297,3	1066,8	13,6	1696,7	0,188	2,0	0,031	ттк

4 день, 1 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Запеканка творожная со сгущенным	180		15,2	19,2	49,4	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		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
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			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	565		23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	ттк
Обед																				ттк
Суп картофельный с бобовыми	250		3,2	7,4	9,8	102	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000	ттк
Котлета рыбная рубленная	90		12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ттк
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	ттк
Напиток из шиповника с изюмом	200		0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ттк
Хлеб ржаной	40		2,0	0,3	10,0	39	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	ттк
Итого за Обед	765		20	29	115	621	0,8	83,8	478,1	14,6	0,8	232,2	229,6	811,8	2,6	798,2	0,109	1,4	0,019	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			
Фрукт	130		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
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	ттк
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		ттк
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	ттк

5 день, 1 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Курица 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
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
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 картофельный 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 рубленная	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	0,008		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	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ттк
Хлеб ржаной	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	0,8	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	830	31	27	224	885	1,2	80,0	843,2	7,5	0,6	599,0	240,9	1098,5	10,4	900,5	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 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	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	2,8	0,035	ттк

6 день, 1 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета куриная	100	9	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	ттк
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	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
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			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	565	11,6	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	ттк
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	7,6	16,9	94	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	ттк
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	ттк
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		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	2,0	0,3	39,0	39	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ттк
Итого за Обед	580	38	42	217	673	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	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
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	ттк
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	0,000	0,10	0,000	ттк
Итого за Полдник	300	111	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	ттк
Итого за день	1748	62	59	298	1890	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	ттк

1 день, 2 недели

Приём 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Макароны с сыром	200		3,6	6,5	42,6	288	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	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
Фрукт	130		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			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
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
Итого за Завтрак	590		9,9	25,7	93,6	687	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	156	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
Тефтели мясные с соусом	120		8,6	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		2,5	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	ттк
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			ттк
Хлеб ржаной	40		2,0	0,3	10,0	39	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		17	29	120	614	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		12	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

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Пудинг из творога со сгущенным молоком	195		16,0	12,0	17,0	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	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
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			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	580		26	25	70	529	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	ттк
Обед																				
Суп гороховый с картофелем	250		6,3	6,8	12,5	124	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	ттк
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	ттк
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		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
Хлеб ржаной	60		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	ттк
Итого за Обед	795		30	29	113	776	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	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
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		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	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	ттк
Итого за день	1658		63	65	271	1693	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	ттк

3 день, 2 недели

Приём 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшенная 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
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
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
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	0,000	ттк
Какао с молоком витаминизированное	200		3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	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	550		30	46	102	901	0,3	9,8	302,3	6,8	0,3	589,4	79,6	218,4	6,7	725,0	0,098	0,3	0,020	ттк
Обед																				
Борщ 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	ттк
Плов со свининой	200		8,4	9,7	22,4	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	ттк
Пирог творожный	50		42,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		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	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ттк
Хлеб ржаной	50		2,3	0,5	10,9	42	0,7	55,3	608,2	13,1	1,0	906,1	173,3	588,9	0,1	1057,7	0,103	1,2	0,030	ттк
Итого за Обед	775		59	22	178	918	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			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
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		9,0	17,0	22,0	107			263,3								0,000			ттк
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	ттк
Итого за день	1828		99	90	347	2116	0,3	12,1	334,0	6,9	0,3	632,8	92,9	300,9	8,3	820,1	0,1	0,4	0,0	ттк

4 день, 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	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
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	535		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		4,3	5,2	20,3	148	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 рубленная	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	0,000	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	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ттк
Хлеб ржаной	50		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	780		23,1	16,5	120,8	682	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	133,9	674,6	2,5	1180,1	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 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		11,0	14,5	158,0	386	0,02	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		61	73	358	1781	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

Приём 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Тефтели мясные с соусом красным	120		12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			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
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
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	0,000	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
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	607		36	45	170	1096	0,3	10,6	711,9	12,8	0,5	669,9	73,1	328,4	7,3	656,3	0,084	0,2		ттк
Обед																				
Щ из свежей капусты со сметаной	260		8,0	4,1	18,0	125	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	ттк
Гуляш из куры	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	ттк
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	ттк
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			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
Хлеб ржаной	60		4,5	1,2	20,1	81	0,5	8,2	267,3	13,9	0,9	248,1	123,1	701,8	0,1	729,5	0,057	1,4	0,030	ттк
Итого за Обед	820		28	27	130	800	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	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
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
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	ттк
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	ттк
Итого за день	1695		74	89	132	2325	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	ттк

6 день, 2 недели

Приём 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Бризоль куриная	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		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
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
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
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		27,4	41,8	95,8	846	0,8	4,3	546,8	12,9	0,3	666,5	47,0	226,5	5,6	542,0	0,066	0,8		ттк
Обед																				
Суп картофельный с рыбой	260		11,8	7,6	16,9	94	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	ттк
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	ттк
Напиток из смеси сухофруктов	200		0,2	0,6	77,0	84	0,01		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ттк
Хлеб ржаной	60		4,5	1,2	20,1	81	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	ттк
Итого за Обед	770		28,5	22,4	144,0	578	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			ттк
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	ттк
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	0,000	0,10	0,000	ттк
Итого за Полдник	300		11,0	24,5	62,0	555	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019	ттк
Итого за день	1695		67	89	302	1978	2,3	59,0	2093,2	32,3	1,8	1729,1	246,4	1261,1	9,4	1974,3	0,209	2,6	0,059	ттк

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	0,069	2,4	0,033

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.