

"Согласовано"

Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 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		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		тгк
Масло сливочное	10	0,1	7,3	1,1	66	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тгк
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	тгк
Батончик к чаю	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тгк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Итого за Завтрак	610	15,5	25,7	78,1	604	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	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	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	тгк
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тгк
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,3	1,6	221,3	0,1	0,5	307,9	32,8	253,1	0,1	217,6	0,009	0,3	0,030	тгк
Итого за Обед	720	26	30	94	781	0,5	6,4	678,2	0,2	1,0	624,4	71,3	512,8	3,9	492,1	0,1	0,6	0,1	
<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			тгк
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк
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		тгк
Итого за Полдник	300	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	1630	57	63	268	1764	1,3	50,6	1054,4	2,5	1,9	1130,6	230,1	1049,9	8,1	825,1	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Оладьи с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тк
Фрукт	110	0,5	5,0	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	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			тк
Бутерброд с сыром	45	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>512</b>	<b>0,2</b>	<b>29,2</b>	<b>534,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>483,8</b>	<b>45,3</b>	<b>147,7</b>	<b>4,7</b>	<b>334,1</b>	<b>0,045</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом и курой	260	12,3	5,9	20,2	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
Рагу из овощей со свиной	250	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,3	15,9	297,5	6,3	0,5	53,9	43,5	177,6	0,1	202,0	0,007	0,5	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>117</b>	<b>718</b>	<b>0,6</b>	<b>31,8</b>	<b>595,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,9</b>	<b>107,8</b>	<b>87,1</b>	<b>355,2</b>	<b>2,6</b>	<b>404,0</b>	<b>0,014</b>	<b>1,0</b>	<b>0,022</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			тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Пирожок с конфитуром	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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>7</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1656</b>	<b>0,9</b>	<b>74,1</b>	<b>1192,9</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>	<b>810,2</b>	<b>164,4</b>	<b>662,2</b>	<b>7,5</b>	<b>897,8</b>	<b>0,069</b>	<b>1,6</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом	175	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	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
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			тк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>535</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	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	тк
Плов со свиной	200	7,6	8,8	20,3	400	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	тк
Квас	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Компот из ягод	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			тк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,2	5,8	290,8	6,3	0,6	272,8	55,9	265,6	0,1	295,2	0,064	0,3	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>792</b>	<b>0,4</b>	<b>11,5</b>	<b>581,6</b>	<b>12,5</b>	<b>1,1</b>	<b>545,7</b>	<b>111,7</b>	<b>531,2</b>	<b>6,1</b>	<b>590,4</b>	<b>0,128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,031</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			тк
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>55</b>	<b>43</b>	<b>237</b>	<b>1735</b>	<b>0,7</b>	<b>22,9</b>	<b>1558,2</b>	<b>25,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1121,2</b>	<b>185,3</b>	<b>923,5</b>	<b>11,0</b>	<b>1161,9</b>	<b>0,172</b>	<b>1,5</b>	<b>0,031</b>	

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ поед.	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Курниа в кисло-сладком соусе	100	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,4	3,8	36,3	200	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	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 низк.сод.сахара и лимоном	215	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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>486</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>386,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,064</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский	250	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
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	280	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			ТТК
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	30,8	248,0	6,6	0,4	571,0	112,0	415,4	0,1	528,2	0,079	0,2	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>90</b>	<b>760</b>	<b>0,5</b>	<b>50,8</b>	<b>511,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0,5</b>	<b>858,6</b>	<b>174,6</b>	<b>639,3</b>	<b>2,4</b>	<b>829,3</b>	<b>0,134</b>	<b>0,4</b>	<b>0,019</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
Пирожок с конфитюром	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>54,7</b>	<b>59,0</b>	<b>238,6</b>	<b>1697,1</b>	<b>0,8</b>	<b>77,7</b>	<b>961,2</b>	<b>19,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1494,9</b>	<b>254,2</b>	<b>920,0</b>	<b>7,9</b>	<b>1242,7</b>	<b>0,199</b>	<b>0,6</b>	<b>0,029</b>	

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ поед.	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	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
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	210	4,0	6,0	26,5	178	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
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>25,9</b>	<b>116,8</b>	<b>580</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>509,9</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>520,0</b>	<b>106,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	ТТК
Гуляш из кури	100	13,0	10,8	3,6	164	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
Макаронь отварные со сл.маслом	150	5,7	3,8	36,2	203	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	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>749</b>	<b>1,7</b>	<b>29,9</b>	<b>326,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>211,2</b>	<b>134,0</b>	<b>698,8</b>	<b>4,3</b>	<b>689,9</b>	<b>0,024</b>	<b>2,6</b>	<b>0,025</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
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>287</b>	<b>1737</b>	<b>2,2</b>	<b>91,0</b>	<b>951,4</b>	<b>14,2</b>	<b>1,3</b>	<b>786,7</b>	<b>274,3</b>	<b>1206,2</b>	<b>9,4</b>	<b>1476,5</b>	<b>0,161</b>	<b>3,4</b>	<b>0,035</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	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	тк
Масло сливочное	10	0,1	7,3	1,1	66	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк
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				тк
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,1</b>	<b>26,1</b>	<b>64,3</b>	<b>519</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>157,66</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 курдой	260	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	тк
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	290	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,4	24,6	278,1	0,1	0,4	91,8	59,8	206,6	0,1	321,4	0,016	0,6	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>90</b>	<b>874</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		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
Курница в кисло-сладком соусе	90	10,5	4,5	11,3	130	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	тк
Макароны отварные со сл.маслом	180	6,8	4,6	43,2	243	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>603</b>	<b>0,8</b>	<b>4,6</b>	<b>509,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>403,5</b>	<b>56,1</b>	<b>274,9</b>	<b>6,7</b>	<b>602,1</b>	<b>0,065</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	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
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	280	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	тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	55	3,3	0,5	21,0	100,0	1,1	25,0	794,8	19,3	0,8	468,7	121,0	574,3	0,1	937,6	0,115	2,4	0,030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>27</b>	<b>42</b>	<b>103</b>	<b>826</b>	<b>1,4</b>	<b>45,3</b>	<b>1079,9</b>	<b>25,8</b>	<b>1,4</b>	<b>533,9</b>	<b>185,9</b>	<b>873,7</b>	<b>2,5</b>	<b>1273,0</b>	<b>0,165</b>	<b>3,8</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			тк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Пирожок с конфитюром	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		тк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>61</b>	<b>77</b>	<b>253</b>	<b>1854</b>	<b>2,2</b>	<b>63,1</b>	<b>1752,9</b>	<b>38,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1156,0</b>	<b>274,0</b>	<b>1307,8</b>	<b>9,5</b>	<b>1934,9</b>	<b>0,263</b>	<b>5,0</b>	<b>0,073</b>	

**3 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом	175	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	тпк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
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			тпк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>535</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	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	тпк
Котлета рыбная	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	тпк
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,8	153	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,4	43,1	257,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,075	0,8	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>137</b>	<b>723</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</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			тпк
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
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		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>287</b>	<b>1666</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>989,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>580,1</b>	<b>78,4</b>	<b>414,1</b>	<b>5,9</b>	<b>605,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	

**4 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	289	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тпк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>101</b>	<b>772</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>726,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>398,5</b>	<b>61,7</b>	<b>171,2</b>	<b>8,5</b>	<b>695,6</b>	<b>0,053</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Шпи из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тпк
Плов со свиной	250	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	тпк
Чай с низк.сол.сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,4	44,4	1217,4	31,5	0,5	774,9	129,6	465,2	0,1	1209,0	0,104	2,5	0,030	тпк
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>18,7</b>	<b>14,0</b>	<b>57,6</b>	<b>695</b>	<b>0,6</b>	<b>62,3</b>	<b>1483,1</b>	<b>37,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1037,3</b>	<b>189,4</b>	<b>745,2</b>	<b>3,5</b>	<b>1482,5</b>	<b>0,153</b>	<b>2,9</b>	<b>0,074</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			тпк
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитюром	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		тпк
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>22,0</b>	<b>54,7</b>	<b>426</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>213</b>	<b>1893</b>	<b>0,9</b>	<b>101,7</b>	<b>2421,1</b>	<b>62,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1485,4</b>	<b>279,8</b>	<b>999,1</b>	<b>12,3</b>	<b>2249,6</b>	<b>0,206</b>	<b>5,2</b>	<b>0,074</b>	

**5 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Блинчики с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ттк	
Фрукт	110	0,5	5,0	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	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	
Бутерброд с сыром	40	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>103</b>	<b>512</b>	<b>0,2</b>	<b>29,2</b>	<b>534,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>483,8</b>	<b>45,3</b>	<b>147,7</b>	<b>4,7</b>	<b>334,1</b>	<b>0,045</b>	<b>0,4</b>			
<b>Обед</b>																				
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	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	
Гуляш из кури	90	11,7	9,7	3,2	148	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	
Макароны отварные со сл.маслом	150	6,8	4,6	43,2	243	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ттк	
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ттк	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,1	450,5	0,052	1,4	0,030	ттк	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>704</b>	<b>2,0</b>	<b>41,1</b>	<b>579,8</b>	<b>13,0</b>	<b>1,3</b>	<b>230,4</b>	<b>151,6</b>	<b>732,0</b>	<b>3,0</b>	<b>900,9</b>	<b>0,104</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</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	
Рулет эстонский	50	4,8	3,8	43,0	195	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</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>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>132</b>	<b>1624</b>	<b>2,3</b>	<b>77,3</b>	<b>1239,9</b>	<b>26,1</b>	<b>1,6</b>	<b>769,7</b>	<b>230,7</b>	<b>970,5</b>	<b>8,9</b>	<b>1362,1</b>	<b>0,149</b>	<b>3,4</b>	<b>0,010</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	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	Se, мг		
Итого за весь период	556,2	584,3	2410	17476	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	55,6	58,4	241,0	1747,6	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.