

"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
Завтрак																			
Оладьи с джемом 105/40	145	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			т.т.к.
Яблоко	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	т.т.к.
Чай с сахаром 200/15	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			т.т.к.
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,6	3,9	15,4	115	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
Итого за Завтрак	510	15,2	21,4	86,2	499	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	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куропаткой 250/10	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	т.т.к.
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			т.т.к.
Каша гречневая рассыпчатая	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			т.т.к.
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			т.т.к.
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	т.т.к.
Итого за Обед	720	26	30	94	781	0,5	3,1	698,9	0,2	1,0	619,4	69,4	523,6	4,6	462,4	0,0	0,6	0,1	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.
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		т.т.к.
Печенье	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		т.т.к.
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	1530	57	63	268	1764	1,4	47,3	1075,1	2,5	1,9	1125,7	228,2	1060,7	8,8	795,4	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
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	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
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
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ттк	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ттк	
Итого за Завтрак	605	18	22	80	587	0,300	1,860	521,310	10,020	0,291	310,350	86,350	296,840	6,731	464,690	0,030	0,100	0,000	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой 250/10	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
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		ттк	
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63	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	0,2	15,0	287,5	0,1	0,1	73,3	35,0	127,1	0,1	220,9	0,009	0,2	0,030	ттк
Итого за Обед	775	19	21	111	693	0,5	30,0	575,0	0,2	0,2	146,6	70,1	254,2	3,3	441,8	0,017	0,4	0,022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ттк	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ттк	
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	ттк	
Итого за Полдник	410	7	22,0	54,7	426	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	
Итого за день	1790	44	64	245	1706	0,9	45,0	1159,4	10,4	0,6	675,6	188,4	710,3	10,3	1066,2	0,057	0,7	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	23,4	10,1	29,9	302	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
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ттк	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ттк	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ттк	
Итого за Завтрак	550	27	16	76	516	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	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	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	ттк
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	ттк
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		ттк	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	17,0	305,8	12,4	0,6	260,3	62,9	309,5	0,1	305,9	0,009	0,5	0,030	ттк
Итого за Обед	725	22	16	76	765	0,6	34,0	611,6	24,9	1,1	520,6	125,8	619,0	3,6	611,6	0,018	1,0	0,031	
Полдник																			
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	
Печенье	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	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	1575	61	43	220	1689	0,8	45,4	1588,3	38,1	1,3	1096,2	199,4	1011,3	8,4	1183,4	0,062	1,9	0,031	

4 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
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,5	60,0	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		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 200/15	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	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк	
Итого за Завтрак	550	26	21	110	673	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,064	0,02	0,010	
Обед																			
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
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/35	285	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		тк	
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		тк	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	17,1	238,1	6,6	0,7	545,2	103,5	418,8	0,1	428,9	0,073	0,3	0,030	тк
Итого за Обед	775	20	35	94	763	0,5	23,5	491,7	19,2	1,2	807,0	157,7	646,1	2,1	630,7	0,121	0,6	0,019	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		тк	
Яблоко	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
Итого за Полдник	400	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		
Итого за день	1725	60,0	64,7	281,0	1886,7	0,8	50,4	941,4	19,5	1,6	1443,3	237,2	926,8	7,6	1044,0	0,187	0,8	0,029	

5 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
Завтрак																			
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	тк
Шпоре картофельное с овощами натуральными свежими 150/40	190	3,3	5,0	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	тк
Итого за Завтрак	530	18,5	24,6	107,1	524	0,4	54,2	509,9	13,4	0,6	520,0	106,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010	
Обед																			
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	тк
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	тк
Макаронные изделия отварные	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		тк	
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		тк	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	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	тк
Итого за Обед	750	31	20	105	759	1,7	29,9	326,2	0,7	0,6	211,2	134,0	698,8	4,3	689,9	0,024	2,6	0,025	
Полдник																			
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
Печенье	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	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	1580	62	55	280	1691	2,2	91,0	961,4	14,2	1,3	786,7	274,3	1206,2	9,4	1476,5	0,161	3,4	0,035	

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
Завтрак																			
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		тпк	
Яблоко	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	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	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			тпк
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,3	4,2	20,6	140	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	510	8,8	13,0	100,7	504	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
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	тпк
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	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	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
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			тпк
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	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	тпк
Итого за Обед	765	22	42	83	901	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
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
Печенье	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
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	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	

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
Завтрак																			
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	тпк
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				тпк
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	тпк
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	2,7	1,6	0,1	0,1	136,2	25,5	82,7	0,1	199,6	0,056	0,1	0,030	тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Итого за Завтрак	620	20	22	68	515	0,1	5,4	256,5	0,2	0,2	286,3	59,1	179,4	3,4	439,1	0,113	0,2	0,000	
Обед																			
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	тпк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 250/50	300	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	тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,4	25,7	541,6	6,7	0,8	351,5	123,9	478,8	0,1	774,6	0,163	1,6	0,030	тпк
Итого за Обед	785	26	41	97	796	0,7	46,1	826,7	13,1	1,3	416,7	188,8	778,1	2,5	1110,0	0,213	3,0	0,053	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	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
Итого за Полдник	400	9,5	22,0	54,7	426	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	
Итого за день	1805	56	85	220	1737	0,8	64,6	1246,6	13,6	1,5	921,6	279,8	1116,8	6,2	1608,9	0,358	3,4	0,073	

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
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	23,4	10,1	29,9	302	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
Яблоко	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 200/15	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	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	550	27	16	76	516	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
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
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63	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	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
Итого за Обед	745	25	30	127	686	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
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
Печенье	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
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	1595	64	57	271	1610	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			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
Завтрак																			
Гуляш из свинины	100	11,0	29,0	4,4	321	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 200/15/5	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
Блиничек 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	20	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
Итого за Завтрак	560	21	36	101	804	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Щи 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 свининой	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 200/10/5	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	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,4	44,4	991,8	25,2	0,5	660,9	121,6	451,2	0,1	969,0	0,102	2,5	0,030	тпк
Итого за Обед	760	19,3	14,1	61,8	715	0,5	62,3	1257,5	31,5	0,7	923,3	181,4	731,2	3,5	1242,5	0,151	2,9	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	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
Итого за Полдник	400	9,5	22,0	54,7	426	0,02	13	211,95	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1720	49	72	218	1945	0,8	101,7	2195,5	56,6	1,0	1371,4	271,8	985,1	12,3	2009,6	0,204	5,2	0,074	

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк	
Рис отварной с овощами консервированными 180/10	190	4,1	5,4	43,3	242	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	
Чай с сахаром, лимоном 200/15/5	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	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк	
Итого за Завтрак	545	21	18	89	606	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2			
Обед																				
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	тк	
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	тк	
Макаронь отварные	180	8,1	5,5	51,8	291	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк	
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	тк	
Итого за Обед	775	30	19	96	715	2,0	41,1	579,8	13,0	1,3	230,4	151,6	732,0	3,0	900,9	0,104	2,8	0,010		
Полдник																				
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	
Печенье	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	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	1695	62	48	132	1729	2,3	55,1	1386,1	33,0	1,9	804,4	258,8	1227,0	8,9	1413,2	0,148	3,2	0,010		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	577,4	619,6	2423	1747,8	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	57,7	62,0	242,3	1747,8	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.