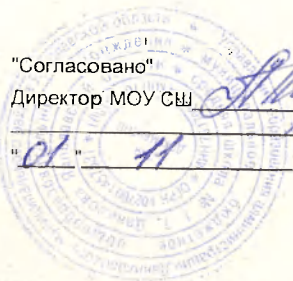


"Согласовано"
Директор МОУ СШ

" 01 " 11 2023 г.



"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
Ивченко С.В.
20 11 2023 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша "Пшеница" молочная	270	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
Батончик к чаю	55	4,1	1,8	28,3	144,1	0,10	0,3	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
Сыр порционный	15	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	18,5	1,64	50,2	0,020	0,00	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	0,67	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Итого за Завтрак	550	21,4	30,8	81,2	777	0,68	37,18	250,68	2,21	0,78	450,76	125,00	448,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	ТТК
Обед																			
Суп с мякочными изделиями в купой	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	ТТК
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,28	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,96	0,000	ТТК
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	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
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,8	0,3	2,8	50,6	0,3	0,4	73,2	53,2	306,2	0,1	196,1	0,012	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	29	25	99	639	0,8	8,3	354,5	7,0	0,7	249,5	107,9	619,0	4,0	413,1	0,1	2,4	0,1	ТТК
Итого за день	1350	50,7	55,595	180,37	1415,6	1,32	45,42	605,36	9,19	1,52	700,3	232,9	1065,29	6,9	619,03	0,104	2,43	0,06	ТТК

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																			
Котлета мясная рубленая	90	16,0	14,0	9,0	224	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
Макароны отварные со сл. маслом	185	3,6	6,0	30,1	149	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	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	24	22	85	590	0,8	4,1	484,9	13,1	0,2	379,7	38,9	212,8	5,3	485,0	0,052	0		ТТК
Сбед																			
Шни из свежей капусты с картофелем	280	7,8	3,9	10,5	145	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
Плов со курой	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
Чай с низким содержанием сахара	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	153,4	0,1	17,9	283,5	12,6	0,2	357,1	55,6	280,0	0,1	231,3	0,049	0,4	0,030	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
Итого за Обед	800	63	19	100	935	0,3	48,7	566,9	25,1	0,4	735,0	122,9	574,3	6,3	524,0	0,098	0,9	0,022	ТТК
Итого за день	1350	87,6	40,42	185,34	1525,6	1,044	52,81	1051,78	38,18	0,59	1114,7	161,81	787,13	11,61	1008,98	0,1496	0,9	0,022	ТТК

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	
3 день. 1 недели																			
Завтрак																			
Пудинг из творога со ступленным молоком	165	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	ТТК
Фрукт	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	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,9	0,044	0,7	0,000	ТТК
Сбед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,4	20,2	145	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
Рагу из овощей с курой	250	11,4	14,7	15,2	253	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром и 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	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	40	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	19,1	520,1	18,9	0,5	267,6	49,2	180,8	0,1	429,6	0,049	0,5	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	27	23	104	760	0,6	38,2	1040,2	37,7	0,9	535,1	98,4	361,6	4,7	859,3	0,096	1,0	0,031	ТТК
Итого за день	1350	54,1	38,8	190,9	1320,3	0,68	42,55	1891,56	50,88	0,963	1055,2	138,15	663,11	8,2708	1303,75	0,14225	1,7	0,031	ТТК

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	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																			
Котлета рыбная рубленая	70	9,1	13,5	6,1	154	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТТК
Рис отварной с маслом сливочным	200	8,3	16,4	31,2	278	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
Овощи натуральные консервированные	15	0,4	0,2	8,3	7	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		ТТК
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
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			ТТК
Итого за Завтрак	550	22	31	55	630	0	35	500	13	0	587	79	348	8	530	0	1	0	ТТК
Обед																			
Свекольник	250	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
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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
Чай с сахаром и 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	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	40	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	18,4	312,0	6,7	0,5	198,2	62,5	318,1	0,1	274,2	0,051	1,1	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	35	23	131	838	0,6	36,7	849,6	19,6	1,1	510,4	133,0	650,2	7,2	788,4	0,104	2,2	0,019	ТТК
Итого за день	1350	56,2	54,1	185,6	1468,4	0,94	71,33	1349,69	32,69	1,39	1097,47	211,48	998,57	15,31	1318,1	0,17	2,9	0,037	ТТК

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																			
Котлета мясная рубленая	90	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
Макароны отварные со сметаной	185	3,6	6,0	30,1	149	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	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	17,2	15,2	93,9	544	0,8	3,4	504,7	12,8	0,1	290,2	31,4	147,7	4,5	370,8	0,045	0,0	0,010	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,9	5,8	20,0	148	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
Жаркое по-домашнему	250	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
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	55	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	245,5	0,064	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	20	35	92	779	0,6	28,6	527,2	25,2	0,2	604,7	178,8	839,4	3,0	498,9	0,107	0,6	0,025	ТТК
Итого за день	1350	37,1	50,32	186,24	1323,6	1,41	31,98	1031,92	37,97	0,36	894,9	210,16	987,08	7,49	869,73	0,15225	0,6	0,035	ТТК

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Плов со курой	180	7.6	8.7	20.2	396	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
Чай с сахаром	215	0.1	0.0	15.0	60		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Батон полипованный	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			ТТК
Итого за Завтрак	560	12.3	15.3	76.1	661.1	0.1	4.3	761.5	18.9	0.2	460.5	47.8	227.0	5.0	399.7	0.0	0.0	0.0	ТТК
Обед																			
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
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
Картофель тушеный	180	7.6	14.2	27.1	253	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 и лимоном	220	0.2	0.0	15.2	63	0.04		15.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.001			ТТК
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.06		12.3		0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	0.010			ТТК
Итого за Обед	800	34	41	104	812	0.4	41.7	64.9	6.8	0.3	218.8	87.3	320.2	6.1	388.2	0.047	0.6	0.018	ТТК
Итого за день	1360	46.5	59.1	180.2	1473.1	0.55	45.95	826.37	25.67	0.49	679.29	135.12	547.19	11.0708	787.9	0.093	0.6	0.031	ТТК

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	270	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	ТТК
Масло сливочное порция	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
Сыр полуполужирный	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
Батончик к чаю	50	10.0	8.0	32.0	121	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Итого за Завтрак	550	28.2	37.3	65.9	643	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	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
Гуляш из курлы	90	12.0	9.8	2.6	146	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	200	8.3	5.9	53.3	300	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	0.1	0.0	15.0	60		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
Хлеб ржаной	45	3.8	1.5	19.1	116.6	0.9	19.6	297.6	6.6	0.3	229.3	63.0	315.5	0.1	427.3	0.053	1.1	0.030	ТТК
Итого за Обед	800	26	25	86	779	0.2	3.54	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.032	0.10		ТТК
Итого за день	1350	53.9	62.59	152.1	1421.05	0.45	17.06	382.46	6.77	0.46	690.35	101.99	406.66	8.1	653.82	0.062	0.2	0	ТТК

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																			
Жаркое по-домашнему	250	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
Овощи натуральные соленные	35	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	21	37	89	675	0,1	5,0	504,5	18,9	0,1	368,8	58,4	202,7	6,6	388,4	0,070	0,0	0,000	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	6,3	20,5	157	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
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,3	4,8	474,6	6,4	0,7	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,043	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	27	30	122	804	0,5	9,5	949,2	12,8	1,4	822,3	68,4	519,4	3,9	464,8	0,087	0,6	0,030	ТТК
Итого за день	1350	48,6	66,1	211,0	1479,4	0,63	14,52	1453,69	31,66	1,51	1191,07	126,83	722,09	10,5	853,24	0,156	0,6	0,03	ТТК

3 день 2 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	
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	165	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	ТТК
Фрукт	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	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	27	16	86	561	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	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	4,4	20,2	145	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
Штол со курой	200	8,4	9,7	22,4	141	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,80	0,003	0,0	0,013	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	359,9	60,5	298,7	0,1	293,5	0,049	0,5	0,030	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
Итого за Обед	800	62	19	110	837	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК
Итого за день	1350	88,9	35,3	196,6	1498,0	0,15	6,65	863,66	13,16	0,083	524,58	44,54	323,26	4,6008	478,49	0,04425	0,3	0	ТТК

4 день 2 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																				
Котлета мясная рубленая	90	16,0	14,0	9,0	224	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	200	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	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
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			ТТК	
Итого за Завтрак	550	27	21	114	679	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,051	2,1			ТТК
Обед																				
Шши 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		ТТК
Курша 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
Макаронки отварные со сметаной	200	8,3	5,9	53,3	300	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	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Хлеб пшеничный	45	4,0	3,1	32,0	156	1,0	21,9	786,0	19,7	0,4	656,4	102,2	532,1	0,1	794,5	0,100	3,5	0,030		ТТК
Итого за Обед	800	70	18	123	803	1,8	39,8	1071,0	26,2	0,6	960,2	165,3	857,5	3,6	1218,0	0,149	4,9	0,071		ТТК
Итого за день	1350	97,0	39,3	237,1	1481,9	2,004	43,7	1572,04	39,32	0,7	1312,82	204,32	1064,24	9,48	1588,96	0,1995	7	0,071		ТТК

5 день 2 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																				
Грудинки мясные с соусом красным острым	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
Рис отварной с маслом сливочным	180	8,5	16,4	31,2	278	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 и лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				ТТК
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Итого за Завтрак	580	25	34	52	718	0,1	4,1	707,8	6,7	0,4	493,7	38,0	286,2	3,6	293,2	0,063	0,0			ТТК
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	280	7,4	3,7	11,6	138	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
Жаркое по-домашнему	250	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
Чай с низким содержанием сахара	210	0,1	0,0	10,0	40		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТТК
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	14,3	263,6	12,6	0,1	302,4	89,4	419,7	0,1	249,5	0,054	0,3	0,030		ТТК
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Итого за Обед	800	23	33	81	776	0,6	28,6	752,8	31,5	0,3	718,7	186,8	853,4	5,8	738,9	0,109	0,6	0,010		ТТК
Итого за день	1380	48,2	67,06	132,24	1493,8	0,73	32,67	1460,58	38,23	0,67	1212,42	224,81	1139,59	9,4008	1032,06	0,17225	0,6	0,01		ТТК

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета рыбная рубленая	70	9,1	13,5	6,1	154	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТТК
Картофель тушеный	180	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
Овощи натуральные соленые	30	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	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
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	17,8	22,4	76,5	568	0,8	4,1	509,3	12,7	0,2	496,7	42,8	209,6	7,8	523,7	0,066	0,8		ТТК
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	14,3	15,2	20,3	198	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30	0,007	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
Макароны отварные со сл.маслом	180	3,6	6,0	30,1	149	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2,0	30,3	1022,2	25,4	0,9	750,2	133,6	492,8	0,1	1178,6	0,098	1,5	0,030	ТТК
Итого за Обед	800	39,0	41,1	113,9	751	3,2	56,5	1535,1	38,2	1,5	1003,8	224,3	776,1	6,0	1833,4	0,129	2,2	0,037	ТТК
Итого за день	1350	56,75	63,53	190,42	1318,1	3,94	60,58	2044,44	50,88	1,7	1500,42	267,1	985,68	13,82	2357,1	0,1952	3	0,037	ТТК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	762,0	632,3	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	52,7	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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