

"Согласовано"  
 Директор МОУ СОШ

" 6 "

20



Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Ищенко С.В.  
 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	270	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,88	1,48	121,99	0,005	0,10		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	55	1,4	1,1	16,5	103	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
Сыр порционный	15	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	тгк
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,28	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	тгк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>30,3</b>	<b>69,4</b>	<b>736</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	<b>тгк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,38	0,29		0,17	20,89	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тгк
Гуляш из курицы	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,28	0,17	29,24	30,48	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тгк
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			тгк
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	11,0	42	0,3	5,7	529,5	12,9	0,4	290,4	62,7	326,8	0,1	453,9	0,054	1,2	0,030	тгк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>150</b>	<b>814</b>	<b>0,7</b>	<b>11,5</b>	<b>1059,0</b>	<b>25,9</b>	<b>0,8</b>	<b>580,8</b>	<b>125,4</b>	<b>653,6</b>	<b>6,8</b>	<b>907,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>тгк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>48</b>	<b>58,9</b>	<b>219,6</b>	<b>1549,5</b>	<b>1,36</b>	<b>48,62</b>	<b>1309,86</b>	<b>28,09</b>	<b>1,56</b>	<b>1031,54</b>	<b>250,4</b>	<b>1099,89</b>	<b>9,7</b>	<b>1113,85</b>	<b>0,148</b>	<b>2,43</b>	<b>0,06</b>	<b>тгк</b>

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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 со сгущенным молоком	190	10.1	13.2	46.3	265	0.02		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001		ТТК	
Фрукт	130	7.9	4.4	39.5	189	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 сахаром, 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>550</b>	<b>0.2</b>	<b>29.2</b>	<b>309.2</b>	<b>6.7</b>	<b>0.2</b>	<b>369.8</b>	<b>37.3</b>	<b>133.7</b>	<b>1.9</b>	<b>94.1</b>	<b>0.043</b>	<b>0</b>		ТТК
<b>Обед</b>																			
Свекольник	280	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
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	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ТТК
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	60	2.3	0.5	11.0	42	0.2	31.3	291.0	12.6	0.5	396.1	63.1	271.2	0.1	334.7	0.049	0.3	0.030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>61</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>839</b>	<b>0.4</b>	<b>62.6</b>	<b>582.0</b>	<b>25.1</b>	<b>1.0</b>	<b>792.3</b>	<b>126.2</b>	<b>542.5</b>	<b>6.5</b>	<b>689.5</b>	<b>0.098</b>	<b>0.6</b>	<b>0.022</b>	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>72.88</b>	<b>29.59</b>	<b>122.2</b>	<b>1389</b>	<b>0.62</b>	<b>91.74</b>	<b>891.17</b>	<b>31.77</b>	<b>1.2</b>	<b>1162.09</b>	<b>163.5</b>	<b>676.16</b>	<b>8.33</b>	<b>763.54</b>	<b>0.14145</b>	<b>1</b>	<b>0.022</b>	ТТК

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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 со сгущенным молоком	180	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	100	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 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
Батон йодированный	60	6.0	4.8	17.5	131	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>530</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>444.9</b>	<b>0.044</b>	<b>0.7</b>	<b>0.000</b>	ТТК
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	5.2	4.4	10.8	103	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
Люля-кебаб из мяса кури	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	4.2	6.3	51.3	236	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
Батон йодированный	20	2.3	2.9	11.2	98	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			ТТК
Хлеб ржаной	45	4.5	1.2	20.1	81	0.3	20.1	521.4	19.3	0.6	385.5	67.8	319.9	0.1	589.3	0.057	0.6	0.030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>144</b>	<b>922</b>	<b>0.7</b>	<b>40.2</b>	<b>1042.9</b>	<b>38.7</b>	<b>1.1</b>	<b>770.9</b>	<b>135.6</b>	<b>639.8</b>	<b>6.7</b>	<b>1178.6</b>	<b>0.113</b>	<b>1.2</b>	<b>0.031</b>	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>64.32</b>	<b>47.45</b>	<b>214.4</b>	<b>1451.69</b>	<b>0.78</b>	<b>44.59</b>	<b>1894.24</b>	<b>51.82</b>	<b>1.183</b>	<b>1291</b>	<b>175.43</b>	<b>941.29</b>	<b>10.3408</b>	<b>1623.07</b>	<b>0.15725</b>	<b>1.9</b>	<b>0.031</b>	ТТК

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества			энергетическая ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	тк
Пюре картофельное	150	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	тк
Овощи натуральные свежие	35	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		тк
Чай с сахаром	215	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			тк
Батон йодированный	60	4.8	3.8	14.0	105	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>23</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>594</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>241.67</b>	<b>0.065</b>	<b>0.02</b>	<b>0.010</b>	<b>тк</b>
<b>Обед</b>																			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.56	0.66		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	тк
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	тк
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			тк
Чай с сахаром	215	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			тк
Батон йодированный	20	2.4	1.9	7.0	65	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Хлеб ржаной	60	6.3	0.8	12.0	87	0.8	17.7	260.1	6.8	0.2	290.3	54.7	279.6	0.1	356.6	0.096	0.4	0.030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>776</b>	<b>1.6</b>	<b>35.3</b>	<b>745.8</b>	<b>19.9</b>	<b>0.4</b>	<b>694.5</b>	<b>117.4</b>	<b>573.6</b>	<b>6.6</b>	<b>953.1</b>	<b>0.113</b>	<b>0.8</b>	<b>0.019</b>	<b>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>58.71</b>	<b>49.9</b>	<b>151.2</b>	<b>1369.87</b>	<b>1.724</b>	<b>49.26</b>	<b>983.6</b>	<b>20.12</b>	<b>0.71</b>	<b>1081.18</b>	<b>168.2</b>	<b>771.72</b>	<b>11.76</b>	<b>1194.97</b>	<b>0.17825</b>	<b>0.82</b>	<b>0.029</b>	<b>тк</b>

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Гёфтели мясные с соусом красным основным	100	12.0	16.0	5.5	220	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тк
Рис отварной с маслом сливочным	180	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	тк
Чай с сахаром	215	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			тк
Овощи натуральные свежие	60	0.1	0.3	7.1	35	0.02		32	63	0.02	0	6	1	0.0	0	0.000			тк
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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30.0</b>	<b>40.3</b>	<b>52.6</b>	<b>798</b>	<b>0.2</b>	<b>4.1</b>	<b>712.1</b>	<b>76.0</b>	<b>0.4</b>	<b>593.9</b>	<b>44.0</b>	<b>287.2</b>	<b>6.4</b>	<b>493.5</b>	<b>0.064</b>	<b>0.0</b>	<b>0.010</b>	<b>тк</b>
<b>Обед</b>																			
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	тк
Жаркое по-домашнему	250	20.8	25.0	45.8	391	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			тк
Чай с сахаром	215	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			тк
Хлеб ржаной	35	4.5	1.2	20.1	81	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	тк
Батон йодированный	20	4.8	3.8	34.0	105	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>132</b>	<b>780</b>	<b>0.6</b>	<b>28.6</b>	<b>752.8</b>	<b>31.5</b>	<b>0.3</b>	<b>718.7</b>	<b>186.8</b>	<b>853.4</b>	<b>5.8</b>	<b>738.9</b>	<b>0.109</b>	<b>0.6</b>	<b>0.025</b>	<b>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>63.95</b>	<b>76.1</b>	<b>184.45</b>	<b>1578.25</b>	<b>0.75</b>	<b>32.67</b>	<b>1464.88</b>	<b>107.53</b>	<b>0.69</b>	<b>1312.62</b>	<b>230.81</b>	<b>1140.59</b>	<b>12.2</b>	<b>1232.42</b>	<b>0.17325</b>	<b>0.6</b>	<b>0.035</b>	<b>тк</b>

**6 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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
Макароньы 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 сахаом	215	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,6</b>	<b>25,7</b>	<b>107,9</b>	<b>623</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>	<b>504,7</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>290,2</b>	<b>31,4</b>	<b>147,7</b>	<b>4,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,045</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	<b>ТТК</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
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
Гуляш из печени	100	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	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
Батон йодированный	20	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	45	4,5	1,2	20,1	81	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>235</b>	<b>783</b>	<b>0,5</b>	<b>41,0</b>	<b>310,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>243,2</b>	<b>87,7</b>	<b>269,1</b>	<b>8,1</b>	<b>514,1</b>	<b>0,029</b>	<b>0,6</b>	<b>0,018</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>45,2</b>	<b>61,2</b>	<b>342,9</b>	<b>1405,95</b>	<b>1,31</b>	<b>44,36</b>	<b>815,01</b>	<b>25,54</b>	<b>0,38</b>	<b>533,39</b>	<b>119,11</b>	<b>416,78</b>	<b>12,59</b>	<b>884,88</b>	<b>0,07425</b>	<b>0,6</b>	<b>0,028</b>	<b>ТТК</b>

**1 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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 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
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	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>37,3</b>	<b>65,9</b>	<b>643</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>ТТК</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
Гуляш из курды	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
Макароньы отварные со сл.маслом	185	7,5	5,3	48,0	270	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	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	60	9,0	3,0	48,3	145	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>84</b>	<b>828</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>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>49,07</b>	<b>67,2</b>	<b>150,2</b>	<b>1470,1</b>	<b>0,45</b>	<b>17,06</b>	<b>382,46</b>	<b>6,77</b>	<b>0,46</b>	<b>690,35</b>	<b>101,99</b>	<b>406,66</b>	<b>8,1</b>	<b>653,82</b>	<b>0,062</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>

**2 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																			
Омлет натуральный	120	11,5	14,4	3,5	211	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
Овощи натуральные свежие	55	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	0,0	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	60	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>526</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>877,0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>534,1</b>	<b>47,8</b>	<b>315,5</b>	<b>6,4</b>	<b>484,5</b>	<b>0,064</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148	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
Котлета рыбная рубленая	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 с маслом сл.	185	1,6	2,3	19,0	168	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
Чай с сахаром	215	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	20	4,0	3,0	15,0	78	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Хлеб ржаной	40	6,0	2,0	32,3	97	0,4	45,9	276,1	19,8	0,8	212,3	117,3	426,0	0,1	395,6	0,055	1,0	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>149</b>	<b>780</b>	<b>0,8</b>	<b>91,7</b>	<b>777,8</b>	<b>45,9</b>	<b>1,5</b>	<b>538,6</b>	<b>242,6</b>	<b>866,0</b>	<b>5,4</b>	<b>1031,1</b>	<b>0,111</b>	<b>2,0</b>	<b>0,108</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>52,01</b>	<b>59,93</b>	<b>219,22</b>	<b>1305,96</b>	<b>0,96</b>	<b>96,09</b>	<b>1654,74</b>	<b>59,02</b>	<b>1,623</b>	<b>1072,68</b>	<b>290,41</b>	<b>1181,51</b>	<b>11,7808</b>	<b>1515,63</b>	<b>0,17525</b>	<b>2,7</b>	<b>0,108</b>	

**3 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180	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	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 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
Батон йодированный	60	6,0	4,8	17,5	131	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>530</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>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	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
Овощи натуральные свежие	25	0,6	0,3	14,7	12	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		ТТК
Плов с курицей	180	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 сахаром	215	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	2,0	0,3	10,0	39	0,5	40,0	1154,3	25,8	0,7	915,6	119,4	646,9	0,1	703,5	0,089	1,1	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>58</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>856</b>	<b>0,06</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>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>86,04</b>	<b>38,8</b>	<b>181,7</b>	<b>1389,04</b>	<b>0,16</b>	<b>6,65</b>	<b>863,66</b>	<b>13,16</b>	<b>0,083</b>	<b>524,58</b>	<b>44,54</b>	<b>323,26</b>	<b>4,6006</b>	<b>478,45</b>	<b>0,04425</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>

4 день. 2 недели

ТТК

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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>																			
Шницель свиной	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 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	
Батон йодированный	60	4,8	3,8	14,0	105	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	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>64</b>	<b>563</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>483,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,2</b>	<b>482,7</b>	<b>34,8</b>	<b>195,6</b>	<b>5,0</b>	<b>483,7</b>	<b>0,046</b>	<b>2,1</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,0	8,0	13,0	134	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 курды	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	0,90	0,000	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	9,3	6,3	56,4	259	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	
Хлеб ржаной	40	6,0	2,0	32,3	97	1,1	6,7	759,9	19,3	0,6	669,8	96,0	515,8	0,1	922,8	0,060	3,3	0,030	ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	12,0	55	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>157</b>	<b>775</b>	<b>1,5</b>	<b>9,2</b>	<b>1292,4</b>	<b>26,0</b>	<b>1,0</b>	<b>860,6</b>	<b>161,1</b>	<b>853,4</b>	<b>7,6</b>	<b>1389,1</b>	<b>0,074</b>	<b>4,5</b>	<b>0,060</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>54,14</b>	<b>64,1</b>	<b>221,1</b>	<b>1338,4</b>	<b>2,24</b>	<b>13,3</b>	<b>1776,1</b>	<b>38,62</b>	<b>1,16</b>	<b>1343,24</b>	<b>195,82</b>	<b>1048,92</b>	<b>12,54</b>	<b>1872,84</b>	<b>0,1201</b>	<b>6,6</b>	<b>0,06</b>	<b>ТТК</b>

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		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>																			
Блинчик с вишневым фаршем	210	16,6	24,5	9,1	326	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	
Чай с сахаром и лимоном	220	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>517</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>506,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>332,7</b>	<b>23,9</b>	<b>129,0</b>	<b>1,7</b>	<b>88,7</b>	<b>0,048</b>	<b>0,0</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Обед</b>																			
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	20,1	23,6	41,2	345	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	0,0	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	30	4,0	0,6	20,0	78	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	25	6,0	4,8	17,5	131	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>102</b>	<b>776</b>	<b>0,6</b>	<b>28,6</b>	<b>752,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0,3</b>	<b>718,7</b>	<b>186,8</b>	<b>853,4</b>	<b>5,8</b>	<b>738,9</b>	<b>0,108</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>54,6</b>	<b>62,15</b>	<b>156,1</b>	<b>1293</b>	<b>0,66</b>	<b>32,5</b>	<b>1259,43</b>	<b>37,82</b>	<b>0,37</b>	<b>1051,41</b>	<b>210,65</b>	<b>982,35</b>	<b>7,4908</b>	<b>827,6</b>	<b>0,157</b>	<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>ТТК</b>

**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	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная рубленая	90	11,7	17,3	7,8	198	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		тнк
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			тнк
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			тнк
Батон йодированный	60	9,6	7,6	28,0	210	0,02			225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>30,9</b>	<b>75,3</b>	<b>614</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>483,7</b>	<b>12,7</b>	<b>0,2</b>	<b>482,7</b>	<b>34,8</b>	<b>195,6</b>	<b>5,0</b>	<b>483,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,8</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	5,2	4,4	10,8	103	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	тнк
Гуляш из курицы	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	0,90	0,000	тнк
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			тнк
Батон йодированный	40	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
Напиток из смеси ягод	200	0,3	0,2	34,7	143	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тнк
Хлеб ржаной	40	4,5	1,2	20,1	81	1,8	21,4	1019,9	25,5	0,9	706,9	116,6	586,4	0,1	1144,4	0,060	2,2	0,030	тнк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>31,2</b>	<b>34,4</b>	<b>132,7</b>	<b>808</b>	<b>2,8</b>	<b>38,7</b>	<b>1556,1</b>	<b>38,3</b>	<b>1,5</b>	<b>931,2</b>	<b>198,5</b>	<b>977,2</b>	<b>6,5</b>	<b>1805,2</b>	<b>0,074</b>	<b>3,6</b>	<b>0,053</b>	<b>тнк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>56,64</b>	<b>65,3</b>	<b>208</b>	<b>1421,6</b>	<b>3,6</b>	<b>42,78</b>	<b>2039,82</b>	<b>50,96</b>	<b>1,72</b>	<b>1413,82</b>	<b>233,26</b>	<b>1172,72</b>	<b>11,5</b>	<b>2288,88</b>	<b>0,1202</b>	<b>4,4</b>	<b>0,053</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, 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	762,0	3232	2288,6		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	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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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