



"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*С. С. Сидорова*  
" 1 " 09 / 20 23 г.



Директор ООО "Агрофирма-Юрьевск"

"Утверждаю"

Ивченко С.В.

20 23 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
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	270	12,6	11,2	36,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,89	0,005	0,10		гтк
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	112	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,90	0,002	0,00	0,000	гтк
Батончик к чаю	50	1,7	1,2	18,3	105	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	гтк	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,84	90,2	0,020	0,00	0,000	гтк
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,010	гтк	
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	гтк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>25,0</b>	<b>40,5</b>	<b>113,2</b>	<b>863</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>гтк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250	4,9	8,9	15,0	186	0,09	1,38	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	гтк
Гуляш из курой	90	8,0	15,0	9,0	199	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,48	193,08	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	гтк
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		гтк	
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		гтк	
Напиток из смеси ягод см	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		гтк	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,4	2,8	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	486,3	0,015	1,2	0,030	гтк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>237</b>	<b>851</b>	<b>0,8</b>	<b>5,1</b>	<b>583,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,8</b>	<b>381,5</b>	<b>130,1</b>	<b>675,2</b>	<b>7,8</b>	<b>932,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>гтк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1367</b>	<b>50,54</b>	<b>74,87</b>	<b>349,8</b>	<b>1713,5</b>	<b>1,44</b>	<b>42,22</b>	<b>833,86</b>	<b>15,49</b>	<b>1,6</b>	<b>832,26</b>	<b>255,1</b>	<b>1121,49</b>	<b>10,44</b>	<b>1138,61</b>	<b>0,0702</b>	<b>2,43</b>	<b>0,06</b>	<b>гтк</b>

2 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>																			
Опалды со сгущенным молоком	165	15,0	16,0	5,0	188	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			гтк
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	гтк
Чай с низким содержанием сахара	205	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040			гтк
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			гтк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>678</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>гтк</b>
<b>Обед</b>																			
Свекольник со сметаной	260	8,1	4,2	10,3	145	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,20	0,000	гтк
Люля-кебаб из мяса курой	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	гтк
Рагу из овощей	180	3,9	5,6	49,6	255	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			гтк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,08	14,82	0,040			гтк
Пирог творожный	50	8,0	8,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,000	0,10		гтк
Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	11,0	42	0,3	31,2	284,0	6,9	0,5	307,7	62,4	278,4	0,1	390,5	0,055	0,4	0,030	гтк
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>154</b>	<b>1002</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>568,0</b>	<b>13,7</b>	<b>1,0</b>	<b>615,3</b>	<b>124,7</b>	<b>556,8</b>	<b>7,6</b>	<b>781,0</b>	<b>0,109</b>	<b>0,8</b>	<b>0,022</b>	<b>гтк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>60,1</b>	<b>50,9</b>	<b>248,8</b>	<b>1679,6</b>	<b>0,76</b>	<b>91,58</b>	<b>1102,85</b>	<b>28,67</b>	<b>1,2</b>	<b>1099,13</b>	<b>170,1</b>	<b>704,54</b>	<b>12,23</b>	<b>1115,08</b>	<b>0,15445</b>	<b>1,2</b>	<b>0,022</b>	<b>гтк</b>



## 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>																			
Шницель свиной	90	13.0	18.0	5.7	231	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001		тнк	
Макароны отварные	185	4.1	6.0	27.5	151	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002		тнк	
Сыр порционный	20	4.6	7.6	4.0	134	0.00	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	тнк	
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		тнк	
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		тнк	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>97</b>	<b>856</b>	<b>0.8</b>	<b>3.8</b>	<b>683.7</b>	<b>12.7</b>	<b>0.4</b>	<b>541.5</b>	<b>39.1</b>	<b>243.7</b>	<b>6.6</b>	<b>543.2</b>	<b>0.065</b>	<b>0.0</b>	<b>0.000</b>	<b>тнк</b>
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты со сметаной	260	8.1	4.2	12.3	156	0.01	13.56	0.86		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	тнк
Жаркое по-домашнему говядиной туш.	250	17.1	21.3	40.2	325	0.09	1.8	0.01	6.30	0.07	137.53	40.95	168.09	0.96	93.62	0.008			тнк
Помидор свежий	50	0.7	0.4	16.7	13	0.18	30	20.06	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.50		тнк
Нашиток из свежих яблок	200	0.5	0.2	32.0	131		3.41				5.91	3.63	6.14	0.08	36.57	0.040			тнк
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			тнк
Хлеб ржаной	60	4.5	1.2	20.1	81	0.3	48.8	246.5	12.7	0.2	324.0	112.4	363.0	0.1	527.7	0.057	0.9	0.030	тнк
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>155</b>	<b>811</b>	<b>0.6</b>	<b>97.5</b>	<b>493.1</b>	<b>25.4</b>	<b>0.5</b>	<b>647.9</b>	<b>224.7</b>	<b>726.0</b>	<b>6.8</b>	<b>1055.3</b>	<b>0.113</b>	<b>1.8</b>	<b>0.031</b>	<b>тнк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>67</b>	<b>70.3</b>	<b>252.5</b>	<b>1666.5</b>	<b>1.374</b>	<b>101.34</b>	<b>1176.76</b>	<b>38.03</b>	<b>0.89</b>	<b>1189.48</b>	<b>263.9</b>	<b>969.66</b>	<b>13.44</b>	<b>1598.54</b>	<b>0.17825</b>	<b>1.8</b>	<b>0.031</b>	<b>тнк</b>

## 4 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>																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	15.2	19.2	59.4	263	0.07	0.86	37.76	0.26	0.23	153.69	24.18	148.34	0.85	113.45	0.001	0.10		тнк
Фрукт	130	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тнк
Чай с низким содержанием сахара	205	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тнк
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			тнк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>82</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>241.87</b>	<b>0.044</b>	<b>0.02</b>	<b>0.010</b>	<b>тнк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с бобовыми	250	13.2	7.4	9.8	182	0.13	11.85	0.84		0.05	25.88	21.9	79.58	0.55	135.23	0.006	0.20	0.000	тнк
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	тнк
Рис отварной	185	2.5	2.9	17.3	156	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	тнк
Нашиток из тыквы с изюмом	200	0.0	0.0	22.9	190	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			тнк
Хлеб ржаной батон йодированный	40/50	2.0	0.3	10.0	59	0.4	41.9	239.0	7.3	0.4	116.1	114.8	405.9	0.1	399.1	0.055	0.7	0.030	тнк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	<b>821</b>	<b>0.8</b>	<b>83.8</b>	<b>478.1</b>	<b>14.6</b>	<b>0.8</b>	<b>232.2</b>	<b>229.6</b>	<b>811.8</b>	<b>2.6</b>	<b>798.2</b>	<b>0.109</b>	<b>1.4</b>	<b>0.019</b>	<b>тнк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52.98</b>	<b>52.6</b>	<b>196.8</b>	<b>1414.47</b>	<b>0.94</b>	<b>97.8</b>	<b>715.82</b>	<b>14.86</b>	<b>1.128</b>	<b>618.84</b>	<b>280.4</b>	<b>1009.84</b>	<b>7.75</b>	<b>1040.07</b>	<b>0.15325</b>	<b>1.42</b>	<b>0.029</b>	<b>тнк</b>

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
<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
Макаронные отварные	185	4.1	6.0	27.5	151	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			тк
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			тк
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	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>550</b>	<b>25.5</b>	<b>27.6</b>	<b>100.1</b>	<b>736</b>	<b>0.9</b>	<b>4.5</b>	<b>572.8</b>	<b>13.1</b>	<b>0.3</b>	<b>577.0</b>	<b>59.6</b>	<b>289.4</b>	<b>5.6</b>	<b>610.3</b>	<b>0.065</b>	<b>1.0</b>	<b>0.010</b>	<b>тк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250	0.3	4.3	12.9	149	0.20	9.29	10.3	0.01	0.05	61.6	47.00	245.00	1.90	141.01	0.006	0.30	0.001	тк
Котлета мясная рубленая	90	13.0	11.0	7.0	183	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	тк
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			тк
Помидор свежий	20	0.2	0.1	6.2	5	0.18	30	20.06	0.08	0.11	41.96	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.50		тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.2	0.6	77.0	84	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тк
Хлеб ржаной	60	4.5	1.2	20.1	81	0.6	40.0	308.8	0.6	0.3	242.5	116.5	542.3	0.1	330.2	0.016	0.8	0.030	тк
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			тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>224</b>	<b>885</b>	<b>1.2</b>	<b>80.0</b>	<b>843.2</b>	<b>7.5</b>	<b>0.6</b>	<b>599.0</b>	<b>240.9</b>	<b>1098.5</b>	<b>10.4</b>	<b>900.5</b>	<b>0.033</b>	<b>1.6</b>	<b>0.025</b>	<b>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>56.1</b>	<b>54.7</b>	<b>323.9</b>	<b>1620.2</b>	<b>2.08</b>	<b>84.5</b>	<b>1416.04</b>	<b>20.57</b>	<b>0.89</b>	<b>1176.07</b>	<b>300.5</b>	<b>1387.87</b>	<b>15.99</b>	<b>1510.73</b>	<b>0.09845</b>	<b>2.61</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		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 куриная	100	19	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	тк
Рис отварной	185	2.5	2.9	17.3	156	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	тк
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	тк
Чай с сахаром и лимоном	220	0.0	0.0	19.4	89		0.1			0.01	105.25	4.4	8.24	0.82	25.25	0.008			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>565</b>	<b>23.2</b>	<b>25.7</b>	<b>107.9</b>	<b>623</b>	<b>0.3</b>	<b>3.8</b>	<b>311.8</b>	<b>13.9</b>	<b>0.3</b>	<b>463.3</b>	<b>89.7</b>	<b>357.3</b>	<b>5.5</b>	<b>331.7</b>	<b>0.032</b>	<b>0.2</b>	<b>0.010</b>	<b>тк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбой	260	11.8	7.6	16.9	194	0.20	19.29	10.3	0.01	0.50	61.6	47.00	245.00	1.90	141.01	0.009	0.30	0.000	тк
Пюре картофельное	180	8.0	15.0	28.0	270	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	тк
Пюре 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		тк
Напиток из смеси ягод с/м	200	0.2	0.6	112.0	84	0.04		15.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.001			тк
Хлеб ржаной, батон йодированный	30/40	2.0	0.3	39.0	89	0.06		12.3		0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	0.010			тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>217</b>	<b>823</b>	<b>0.5</b>	<b>45.9</b>	<b>65.0</b>	<b>6.8</b>	<b>0.8</b>	<b>233.6</b>	<b>114.1</b>	<b>516.0</b>	<b>6.7</b>	<b>336.5</b>	<b>0.048</b>	<b>0.7</b>	<b>0.018</b>	<b>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>61.22</b>	<b>67.21</b>	<b>324.8</b>	<b>1445.05</b>	<b>0.82</b>	<b>49.75</b>	<b>376.76</b>	<b>20.74</b>	<b>1.06</b>	<b>696.87</b>	<b>203.8</b>	<b>873.28</b>	<b>12.17</b>	<b>668.23</b>	<b>0.08045</b>	<b>0.91</b>	<b>0.028</b>	<b>тк</b>



1 день, 2 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>																			
Каша пшеничная молочная	270	10.3	11.2	15.6	211	0.05	2.38	1.62	0.12	0.05	120.71	12.33	57.96	0.89	124.26	0.036	0.10	0.010	тк
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	тк
Кондитерское изделие в инд.упак.	17	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		тк
Сыро-пшеничный	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	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
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>567</b>	<b>30.2</b>	<b>45.8</b>	<b>101.7</b>	<b>901</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>тк</b>
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский со сметаной	260	5.3	9.6	15.3	198	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	тк
Лифтели мясные с соусом	120	18.6	16.3	10.2	218	0.07	3.54	0.1		0.13	219.04	16.97	116.22	1.2	49	0.006	0.10		тк
Рис отварной	185	2.5	2.9	17.3	176	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
Пашиток из смеси сухофруктов	200	0.2	0.6	77.0	184	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			тк
Хлеб ржаной	40	2.0	0.3	10.0	59	0.3	22.1	268.7	7.3	0.4	306.8	94.9	426.4	0.1	276.1	0.015	0.5	0.030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>120</b>	<b>835</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>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1372</b>	<b>56.8</b>	<b>75.2</b>	<b>221.5</b>	<b>1735.5</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>102</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>тк</b>

2 день, 2 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	195	16.0	12.0	27.0	203	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	тк
Фрукт	130	0.5	5.0	12.7	161	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк
Чай с низким содержанием сахара	205	0.0	0.0	12.0	55		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			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>580</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>629</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>тк</b>
<b>Обед</b>																			
Суп гороховый с картофелем	250	6.3	6.8	12.5	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
Рыбка в панировке	90	13.0	13.0	3.0	185	0.05	1.41	1.02	0.36	0.09	13.26	17.14	114.27	0.76	101.83	0.001	0.10	0.000	тк
Картофель тушеный	180	6.3	8.2	45.6	256	0.16	5.20	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	157.29	0.007	0.40		тк
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			тк
Хлеб ржаной	70	4.5	1.2	20.1	81	0.5	30.1	1151.8	26.1	0.7	712.2	120.2	620.3	0.1	892.2	0.098	1.7	0.030	тк
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>113</b>	<b>836</b>	<b>0.8</b>	<b>55.8</b>	<b>1452.2</b>	<b>39.0</b>	<b>1.3</b>	<b>904.3</b>	<b>200.6</b>	<b>939.1</b>	<b>2.9</b>	<b>1340.0</b>	<b>0.152</b>	<b>2.7</b>	<b>0.053</b>	<b>тк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>56.2</b>	<b>53.8</b>	<b>192.9</b>	<b>1464.5</b>	<b>0.94</b>	<b>60.12</b>	<b>2303.58</b>	<b>52.18</b>	<b>1.366</b>	<b>1424.38</b>	<b>240.4</b>	<b>1240.62</b>	<b>6.4708</b>	<b>1784.46</b>	<b>0.1965</b>	<b>3.4</b>	<b>0.053</b>	<b>тк</b>

## 3 день 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети.	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>																			
Омлет натуральный	140	12,2	12,9	3,8	180	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	тнк
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тнк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тнк
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	тнк
Батон йодированный	55	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>84</b>	<b>755</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>733,8</b>	<b>12,7</b>	<b>0,1</b>	<b>362,3</b>	<b>38,6</b>	<b>109,0</b>	<b>5,4</b>	<b>469,3</b>	<b>0,099</b>	<b>0,3</b>	<b>0,010</b>	<b>тнк</b>
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой и сметаной	255	6,1	8,3	29,6	189	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тнк
Плов со свининой	200	8,4	19,7	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	тнк
Пирог творожный	50	22,0	3,1	32,0	156	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		тнк
Помидор свежий	20	0,2	0,1	6,2	5	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тнк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тнк
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	2,3	0,5	10,9	42	0,5	51,2	1039,8	19,1	0,8	678,9	132,3	479,5	0,1	802,0	0,104	1,2	0,030	тнк
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>178</b>	<b>918</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>тнк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>66,47</b>	<b>65,77</b>	<b>262,57</b>	<b>1672,55</b>	<b>0,14</b>	<b>8,08</b>	<b>746,12</b>	<b>12,72</b>	<b>0,13</b>	<b>366,75</b>	<b>43,32</b>	<b>130,79</b>	<b>6,3908</b>	<b>503,28</b>	<b>0,099</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>тнк</b>

## 4 день 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети.	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>																			
Блинчик с вишневым фаршем	140	16,6	20,0	6,7	211	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тнк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тнк
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	тнк
Батон йодированный	55	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
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			тнк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>42</b>	<b>79</b>	<b>713</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>795,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,2</b>	<b>630,5</b>	<b>44,1</b>	<b>173,9</b>	<b>5,1</b>	<b>387,0</b>	<b>0,070</b>	<b>2,1</b>		<b>тнк</b>
<b>Обед</b>																			
Соянка по-домашнему со сметаной	255	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	
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,77	17,3	166,25	0,59	182,47	0,000	0,1	0,002	тнк
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тнк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тнк
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	2,1	0,4	10,8	42	1,1	1,6	300,9	0,4	0,7	317,1	66,9	337,3	0,1	590,0	0,022	0,4	0,030	тнк
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>33,1</b>	<b>26,5</b>	<b>120,8</b>	<b>832</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	<b>601,7</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>634,2</b>	<b>133,9</b>	<b>674,6</b>	<b>2,5</b>	<b>1180,1</b>	<b>0,044</b>	<b>0,8</b>	<b>0,039</b>	<b>тнк</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>59,9</b>	<b>68,05</b>	<b>200,2</b>	<b>1544,9</b>	<b>2,32</b>	<b>7,28</b>	<b>1397,01</b>	<b>13,68</b>	<b>1,59</b>	<b>1264,66</b>	<b>178</b>	<b>848,5</b>	<b>7,5108</b>	<b>1567,09</b>	<b>0,1142</b>	<b>2,9</b>	<b>0,032</b>	<b>тнк</b>



5 день, 2 недели

ТТК

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
<b>Завтрак</b>																			
Тфтели 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	
Капша гречневая расщипчатая с маслом	185	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТТК	
Кондитерское изделие в вид.упак.	17	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ТТК	
Сыр дольционный	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	0,000	ТТК	
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТТК	
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>170</b>	<b>1096</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>711,9</b>	<b>12,8</b>	<b>0,5</b>	<b>669,9</b>	<b>73,1</b>	<b>328,4</b>	<b>7,3</b>	<b>656,3</b>	<b>0,084</b>	<b>0,2</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Обед</b>																			
Щ из свежей капусты со сметаной	260	8,0	4,1	18,0	165	0,20	0,01	10,3	0,01	0,50	61,6	27,00	245,00	1,90	341,01	0,010	0,30	0,070	ТТК
Гуляш из куриы	90	8,0	15,0	9,0	202	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Рис отварной	185	2,5	2,9	17,3	156	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,045	ТТК
Напиток из свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		ТТК	
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		ТТК	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,5	8,2	267,3	13,9	0,9	248,1	123,1	701,8	0,1	729,5	0,057	1,4	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>840</b>	<b>0,9</b>	<b>16,3</b>	<b>534,6</b>	<b>27,7</b>	<b>1,7</b>	<b>496,2</b>	<b>246,1</b>	<b>1403,7</b>	<b>6,7</b>	<b>1458,9</b>	<b>0,114</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1427</b>	<b>64,14</b>	<b>72</b>	<b>300,5</b>	<b>1935,6</b>	<b>1,22</b>	<b>26,92</b>	<b>1246,44</b>	<b>40,53</b>	<b>2,17</b>	<b>1166,16</b>	<b>319,2</b>	<b>1732,04</b>	<b>13,986</b>	<b>2115,24</b>	<b>0,19825</b>	<b>3</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	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль куриная	90	13,6	9,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТТК
Макароны отварные	185	4,1	6,0	27,5	151	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	9,6	7,6	28,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,4</b>	<b>31,8</b>	<b>95,8</b>	<b>846</b>	<b>0,8</b>	<b>4,3</b>	<b>546,8</b>	<b>12,9</b>	<b>0,3</b>	<b>666,5</b>	<b>47,0</b>	<b>226,5</b>	<b>5,6</b>	<b>542,0</b>	<b>0,066</b>	<b>0,8</b>		<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбой	260	11,8	9,6	16,9	194	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,009	0,30	0,000	ТТК
Капуста тушенная с курой	250	12,0	13,0	30,0	318	0,05	2,38	1,62	2,12	0,05	20,71	10,33	57,96	0,89	224,26	0,005	0,10	0,010	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3			3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной, батон йодированный	50/40	4,5	1,2	20,1	121	1,1	25,9	815,0	15,0	0,8	752,4	108,2	546,9	0,1	934,5	0,080	1,2	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,5</b>	<b>24,4</b>	<b>144,0</b>	<b>818</b>	<b>1,4</b>	<b>47,6</b>	<b>1083,3</b>	<b>17,2</b>	<b>1,4</b>	<b>838,3</b>	<b>169,3</b>	<b>867,2</b>	<b>3,7</b>	<b>1327,0</b>	<b>0,093</b>	<b>1,6</b>	<b>0,040</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55,92</b>	<b>56,2</b>	<b>239,8</b>	<b>1663,4</b>	<b>2,22</b>	<b>51,86</b>	<b>1630,06</b>	<b>30,08</b>	<b>1,66</b>	<b>1504,74</b>	<b>216,3</b>	<b>1093,76</b>	<b>9,23</b>	<b>1869</b>	<b>0,1594</b>	<b>2,4</b>	<b>0,04</b>	<b>ТТК</b>

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	778	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	64,8	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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