

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ

" 7 " 12 2023 г.



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Арсирма-Ярославль"

Ивченко С.В.  
 " 29 " 11 2023 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		199
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	414
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	6
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	7
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТУ 10.71.11-602483.63077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,2</b>	<b>29,9</b>	<b>65,8</b>	<b>698</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>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	210	3,0	6,0	11,0	112	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гёфтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
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			394
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>93</b>	<b>788</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>955,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>623,0</b>	<b>73,2</b>	<b>541,0</b>	<b>4,6</b>	<b>489,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>159</b>	<b>1486</b>	<b>1,3</b>	<b>40,3</b>	<b>1206,1</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>1073,8</b>	<b>198,2</b>	<b>987,3</b>	<b>7,5</b>	<b>695,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	

**2 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		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 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	ТТК	
Макароны отварные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		218	
Чай с низк. сол. сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1			3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ИУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>639</b>	<b>0,8</b>	<b>7,3</b>	<b>512,6</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>368,9</b>	<b>32,4</b>	<b>205,4</b>	<b>2,6</b>	<b>259,8</b>	<b>0,090</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
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	73
Плов с 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	291
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	27,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,1	18,0	291,4	6,3	0,2	276,4	67,9	294,0	0,1	313,4	0,069	0,4	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>83</b>	<b>854</b>	<b>0,3</b>	<b>35,9</b>	<b>582,7</b>	<b>12,5</b>	<b>0,4</b>	<b>552,8</b>	<b>135,7</b>	<b>588,0</b>	<b>6,3</b>	<b>626,8</b>	<b>0,138</b>	<b>0,8</b>	<b>0,022</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>1493</b>	<b>1,044</b>	<b>43,21</b>	<b>1095,28</b>	<b>25,58</b>	<b>0,6</b>	<b>921,74</b>	<b>168,11</b>	<b>793,43</b>	<b>8,86</b>	<b>886,6</b>	<b>0,2275</b>	<b>0,8</b>	<b>0,022</b>	

**3 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		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 150/20	170	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	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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			ИУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>542</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
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	87
Рагу из овощей с курой	250	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			148
Компот из ягод	200	0,0	0,0	27,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	45,5	166,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>130</b>	<b>674</b>	<b>0,6</b>	<b>38,4</b>	<b>553,6</b>	<b>12,5</b>	<b>0,9</b>	<b>117,7</b>	<b>90,9</b>	<b>333,6</b>	<b>1,9</b>	<b>463,5</b>	<b>0,094</b>	<b>1,0</b>	<b>0,031</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>46</b>	<b>29</b>	<b>211</b>	<b>1216</b>	<b>0,66</b>	<b>42,75</b>	<b>1404,96</b>	<b>25,68</b>	<b>0,94</b>	<b>637,8</b>	<b>130,71</b>	<b>635,11</b>	<b>5,5208</b>	<b>907,95</b>	<b>0,138</b>	<b>1,7</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		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>																			
Гуляш из свинины	80	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	78,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	293
Рис отварной с маслом сл.	150	1,4	2,0	16,9	148	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	332
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</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>241,87</b>	<b>0,071</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Свекольник	200	5,8	2,9	7,4	108	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	64
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	17,5	485,0	0,1	0,7	338,3	46,3	265,0	0,1	334,8	0,048	0,2	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>767</b>	<b>0,5</b>	<b>35,0</b>	<b>930,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>676,5</b>	<b>92,6</b>	<b>530,1</b>	<b>4,3</b>	<b>669,5</b>	<b>0,097</b>	<b>0,4</b>	<b>0,019</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>164</b>	<b>1361</b>	<b>0,66</b>	<b>48,94</b>	<b>1167,72</b>	<b>0,44</b>	<b>1,63</b>	<b>1063,2</b>	<b>143,46</b>	<b>728,14</b>	<b>9,46</b>	<b>911,37</b>	<b>0,167</b>	<b>0,42</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		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 мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,65	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	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,8	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,7</b>	<b>17,3</b>	<b>92,4</b>	<b>632</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>484,9</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>379,7</b>	<b>38,9</b>	<b>212,8</b>	<b>5,3</b>	<b>485,0</b>	<b>0,052</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	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	83
Жаркое по-домашнему	200	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 соленые	25	0,3	1,3	9,7	78		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			70
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	17,6	499,2	12,6	0,1	310,9	95,1	426,3	0,1	306,4	0,094	0,3	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>97</b>	<b>810</b>	<b>0,3</b>	<b>17,6</b>	<b>499,2</b>	<b>12,6</b>	<b>0,1</b>	<b>310,9</b>	<b>95,1</b>	<b>426,3</b>	<b>3,0</b>	<b>306,4</b>	<b>0,094</b>	<b>0,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>190</b>	<b>1442</b>	<b>1,08</b>	<b>21,68</b>	<b>984,07</b>	<b>25,69</b>	<b>0,31</b>	<b>690,59</b>	<b>134,04</b>	<b>639,1</b>	<b>8,33</b>	<b>791,33</b>	<b>0,145</b>	<b>0,3</b>	<b>0,035</b>	

1 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>																			
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	0,69	124,28	0,036	0,10	0,010	199
Масло сливочное порциями	15	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	6
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	7
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				416
Батончик к чаю	50	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	17 10 71 11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>22,0</b>	<b>30,8</b>	<b>59,6</b>	<b>653</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	210	3,0	6,0	11,0	112	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Макаронны отварные со сл. маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
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			394
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,9	1,8	461,4	0,1	0,6	338,6	36,4	278,6	0,1	358,8	0,010	0,3	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>816</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>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>46</b>	<b>58</b>	<b>153</b>	<b>1469</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>		

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>																			
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,1	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	339
Овощи натуральные соленные	20	0,3	1,3	9,7	78		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			70
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	92	0,02		223,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			17 10 71 11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	<b>593</b>	<b>0,2</b>	<b>30,3</b>	<b>743,9</b>	<b>19,3</b>	<b>0,3</b>	<b>477,2</b>	<b>62,7</b>	<b>228,9</b>	<b>6,6</b>	<b>584,6</b>	<b>0,111</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	63
Гуляши из кур	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	292
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,4	4,0	43,6	248	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	5,8	286,2	0,3	0,6	81,7	59,0	312,8	0,1	256,0	0,046	1,2	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>731</b>	<b>0,7</b>	<b>11,7</b>	<b>572,4</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>163,4</b>	<b>117,9</b>	<b>625,6</b>	<b>4,1</b>	<b>512,1</b>	<b>0,092</b>	<b>2,4</b>	<b>0,030</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>217</b>	<b>1323</b>	<b>0,88</b>	<b>41,95</b>	<b>1306,24</b>	<b>19,99</b>	<b>1,47</b>	<b>640,6</b>	<b>180,59</b>	<b>854,49</b>	<b>10,62</b>	<b>1096,66</b>	<b>0,2025</b>	<b>2,7</b>	<b>0,03</b>	



## 3 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20	170	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	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
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			ТУ 10.71.11-00248363077-3016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>542</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	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	87
Плов с 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	291
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	60	0,2	0,0	10,0	41	0,4	24,7	1136,5	25,6	0,6	785,3	104,6	600,2	0,1	780,1	0,093	0,8	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>717</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>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>157</b>	<b>1259</b>	<b>0,15</b>	<b>6,65</b>	<b>863,68</b>	<b>13,16</b>	<b>0,083</b>	<b>524,58</b>	<b>44,54</b>	<b>323,26</b>	<b>4,6008</b>	<b>478,49</b>	<b>0,04425</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	320
Рис отварной с маслом сл.	150	1,4	2,0	16,9	148	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	332
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	215	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	118	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТУ 10.71.11-00248363077-3016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>71</b>	<b>514</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>532,6</b>	<b>20,1</b>	<b>0,3</b>	<b>394,6</b>	<b>98,4</b>	<b>449,4</b>	<b>7,5</b>	<b>484,1</b>	<b>0,064</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
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	73
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТХ
Макаронные отварные со сл. маслом	150	7,0	4,6	44,6	251	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
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			394
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	130	0,8	14,0	462,0	0,1	0,4	342,2	48,5	395,0	0,1	377,0	0,009	0,4	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,8</b>	<b>27,1</b>	<b>114,6</b>	<b>899</b>	<b>1,6</b>	<b>27,9</b>	<b>923,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>684,3</b>	<b>96,9</b>	<b>610,0</b>	<b>4,2</b>	<b>754,0</b>	<b>0,019</b>	<b>0,8</b>	<b>0,061</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>186</b>	<b>1413</b>	<b>1,854</b>	<b>35,69</b>	<b>1456,51</b>	<b>20,24</b>	<b>1,16</b>	<b>1078,94</b>	<b>195,31</b>	<b>1059,42</b>	<b>11,69</b>	<b>1238,05</b>	<b>0,08295</b>	<b>2,9</b>	<b>0,061</b>	

**5 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	90	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	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с низким содержанием сахара	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55							225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>91</b>	<b>775</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>500,4</b>	<b>12,7</b>	<b>0,3</b>	<b>284,5</b>	<b>53,7</b>	<b>157,2</b>	<b>5,7</b>	<b>455,6</b>	<b>0,051</b>	<b>0,3</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	200	6,3	5,3	15,1	129	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	87
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Картофель тушеный	150	5,7	10,7	20,3	190	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	1,0	42,6	261,1	6,3	0,7	130,2	78,5	249,0	0,1	545,5	0,056	0,8	0,030	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>138</b>	<b>798</b>	<b>2,0</b>	<b>85,2</b>	<b>522,2</b>	<b>12,5</b>	<b>1,4</b>	<b>260,5</b>	<b>157,0</b>	<b>498,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1091,0</b>	<b>0,111</b>	<b>1,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	<b>229</b>	<b>1573</b>	<b>2,29</b>	<b>111,6</b>	<b>1022,6</b>	<b>25,18</b>	<b>1,61</b>	<b>544,94</b>	<b>210,72</b>	<b>655,2</b>	<b>8,68</b>	<b>1546,67</b>	<b>0,1615</b>	<b>1,9</b>	<b>0,01</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	452,0	458,1	1783,6	14033,4	10,3	409,8	10889,6	165,1	10,1	7866,5	1507,6	7082,1	83,4	9206,5	1,3	11,9	0,3	
Среднее значение за период	45,2	45,8	178,4	1403,3	1,0	41,0	1089,0	16,5	1,0	786,7	150,8	708,2	8,3	920,6	0,1	1,2	0,0	

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. Лалшиной 2004г.