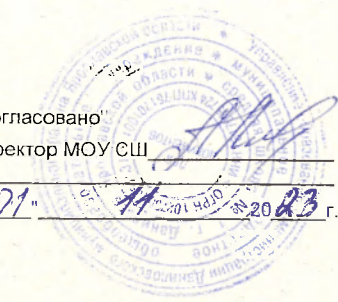


"Согласовано"

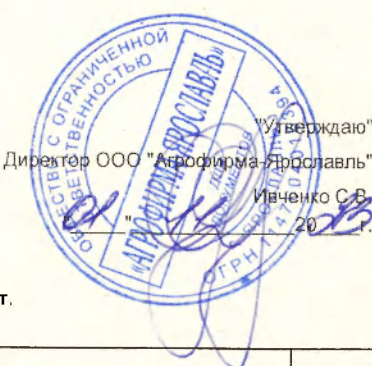
Директор МОУ СШ

" 01 " 11 20 23 г.



"Утверждаю"  
Директор ООО "Агрофирма-Дрогославль"

Ивченко С.В.  
20 11 23 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>																			
Каши "Дружба" молочная	250	8,0	8,0	26,8	246	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
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
Масло сливочное порционная	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
Кофеинный 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	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,3</b>	<b>29,6</b>	<b>68,8</b>	<b>704</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>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	210	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 свинины	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	0,006	ТТК
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,3	5,1	55,5	231	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	0,9	39,7	280,5	2,5	1,1	501,0	167,2	692,0	0,1	404,1	0,051	1,2	0,030	ТТК
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>749</b>	<b>1,2</b>	<b>45,4</b>	<b>810,0</b>	<b>15,4</b>	<b>1,5</b>	<b>791,4</b>	<b>229,9</b>	<b>1018,8</b>	<b>6,8</b>	<b>858,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>44,5</b>	<b>53,355</b>	<b>156,85</b>	<b>1453,15</b>	<b>1,91</b>	<b>82,58</b>	<b>1060,84</b>	<b>17,62</b>	<b>2,29</b>	<b>1242,14</b>	<b>354,9</b>	<b>1465,1</b>	<b>9,7</b>	<b>1063,99</b>	<b>0,145</b>	<b>2,46</b>	<b>0,06</b>	<b>ТТК</b>

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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная тушенная	90	16.0	14.0	9.0	274	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 с/м маслом	150	3.0	5.0	25.1	124	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		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК	
Батон поджаренный	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>80</b>	<b>568</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</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.8	3.9	10.5	143	0.01	13.58	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
Напиток из смеси сухобудов	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			ТТК
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.2	14.7	286.5	6.3	0.2	257.5	58.0	290.8	0.1	243.7	0.009	0.4	0.030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>90</b>	<b>872</b>	<b>0.3</b>	<b>29.3</b>	<b>572.9</b>	<b>12.5</b>	<b>0.4</b>	<b>514.9</b>	<b>115.9</b>	<b>581.6</b>	<b>4.2</b>	<b>487.4</b>	<b>0.018</b>	<b>0.8</b>	<b>0.022</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>45.66</b>	<b>36.42</b>	<b>170.52</b>	<b>1440.17</b>	<b>1.084</b>	<b>33.41</b>	<b>1057.78</b>	<b>25.58</b>	<b>0.6</b>	<b>894.62</b>	<b>154.83</b>	<b>794.43</b>	<b>9.49</b>	<b>972.34</b>	<b>0.0697</b>	<b>0.8</b>	<b>0.022</b>	<b>ТТК</b>

3 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
<b>Завтрак</b>																			
Пуленин из творога со смесью молока	165	21.8	9.4	27.9	287	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 поджаренный	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>561</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>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	6.2	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
Напиток из ягел	200	0.3	0.2	34.7	143	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040			ТТК
Батон поджаренный	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
Хлеб ржаной	30	2.6	1.0	12.8	77.7	0.3	19.2	502.4	12.6	0.5	172.9	53.5	180.8	0.1	471.7	0.049	0.5	0.030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>671</b>	<b>0.6</b>	<b>38.4</b>	<b>1004.8</b>	<b>25.1</b>	<b>0.9</b>	<b>345.7</b>	<b>106.9</b>	<b>361.6</b>	<b>4.7</b>	<b>943.5</b>	<b>0.098</b>	<b>1.0</b>	<b>0.031</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>49.0</b>	<b>37.0</b>	<b>179.6</b>	<b>1231.3</b>	<b>0.7</b>	<b>42.75</b>	<b>1856.18</b>	<b>38.28</b>	<b>0.983</b>	<b>865.8</b>	<b>146.71</b>	<b>663.11</b>	<b>8.3208</b>	<b>1387.95</b>	<b>0.14225</b>	<b>1.7</b>	<b>0.031</b>	<b>ТТК</b>

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
<b>Завтрак</b>																			
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	155	6,4	12,7	24,2	215	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 и лимоном	225	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>583</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>587</b>	<b>79</b>	<b>348</b>	<b>8</b>	<b>530</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
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 телятины	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		2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	200	0,1	0,1	27,8	115		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб пшаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>124</b>	<b>787</b>	<b>0,6</b>	<b>36,7</b>	<b>624,0</b>	<b>13,3</b>	<b>1,1</b>	<b>396,4</b>	<b>125,0</b>	<b>636,2</b>	<b>4,4</b>	<b>548,4</b>	<b>0,102</b>	<b>2,2</b>	<b>0,019</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>51,5</b>	<b>49,4</b>	<b>206,3</b>	<b>1369,8</b>	<b>0,92</b>	<b>71,33</b>	<b>1124,09</b>	<b>26,39</b>	<b>1,37</b>	<b>983,47</b>	<b>203,48</b>	<b>984,57</b>	<b>12,51</b>	<b>1078,1</b>	<b>0,168</b>	<b>2,9</b>	<b>0,037</b>	<b>ТТК</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>																			
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
Макаронные отварные со сл. маслом	150	3,0	5,0	25,1	124	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		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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,7</b>	<b>14,2</b>	<b>89,1</b>	<b>522</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>Собед</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	ТТК
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	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
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			ТТК
Хлеб пшаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,4	11,1	292,2	6,3	0,2	216,7	99,8	444,5	0,1	301,8	0,034	0,3	0,030	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>866</b>	<b>0,7</b>	<b>22,2</b>	<b>584,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>433,5</b>	<b>199,5</b>	<b>889,0</b>	<b>6,5</b>	<b>603,7</b>	<b>0,067</b>	<b>0,6</b>	<b>0,025</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>35,3</b>	<b>49,9</b>	<b>197,5</b>	<b>1387,9</b>	<b>1,53</b>	<b>25,58</b>	<b>1089,12</b>	<b>25,37</b>	<b>0,44</b>	<b>723,62</b>	<b>230,88</b>	<b>1036,68</b>	<b>11,03</b>	<b>974,49</b>	<b>0,11245</b>	<b>0,6</b>	<b>0,035</b>	<b>ТТК</b>

1 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	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная	250	9,2	9,1	9,1	155	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 топленое	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 творожный	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>21,6</b>	<b>30,2</b>	<b>61,4</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>		ТТК
<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 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
Макаронные изделия со сметаной	150	2,3	3,8	18,8	225	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	1,9	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>704</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>		ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>41,2</b>	<b>53,3</b>	<b>113,1</b>	<b>1356,8</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>	ТТК

2 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	
<b>Завтрак</b>																			
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
Батончик ржаной	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>21</b>	<b>37</b>	<b>89</b>	<b>675</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>504,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,1</b>	<b>368,8</b>	<b>58,4</b>	<b>202,7</b>	<b>6,6</b>	<b>388,4</b>	<b>0,070</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	ТТК
<b>Обед</b>																			
Борщ из свеклы и капусты с картофелем	200	3,8	5,0	16,4	126	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 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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,3	5,1	55,5	231	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Компот из ягод	200	0,1	0,1	27,8	115		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>769</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>949,2</b>	<b>12,8</b>	<b>1,4</b>	<b>822,3</b>	<b>68,4</b>	<b>519,4</b>	<b>3,9</b>	<b>464,8</b>	<b>0,087</b>	<b>0,6</b>	<b>0,030</b>	ТТК
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>46,0</b>	<b>63,8</b>	<b>206,5</b>	<b>1444,1</b>	<b>0,63</b>	<b>14,52</b>	<b>1453,69</b>	<b>31,66</b>	<b>1,51</b>	<b>1191,07</b>	<b>126,83</b>	<b>722,09</b>	<b>10,5</b>	<b>853,24</b>	<b>0,156</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	ТТК

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>561</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>ТТК</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	ТТК
Плов со курдой	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
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	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
Батон йодированный	20	3,0	1,2	20,6	104,8	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>710</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>103</b>	<b>884</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>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>48,1</b>	<b>32,7</b>	<b>189,5</b>	<b>1445,0</b>	<b>0,15</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>4,6008</b>	<b>478,49</b>	<b>0,04425</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																			
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	155	6,3	5,1	55,5	231	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>648</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>501,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>352,6</b>	<b>39,1</b>	<b>206,7</b>	<b>5,9</b>	<b>371,0</b>	<b>0,051</b>	<b>2,1</b>		<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Шти 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
Курлиа 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
Макаронны отварные со сл маслом	150	2,3	3,8	18,8	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>697</b>	<b>1,8</b>	<b>39,8</b>	<b>1071,0</b>	<b>26,2</b>	<b>0,6</b>	<b>960,2</b>	<b>165,3</b>	<b>857,5</b>	<b>3,6</b>	<b>1218,0</b>	<b>0,149</b>	<b>4,9</b>	<b>0,071</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>50,4</b>	<b>33,9</b>	<b>187,8</b>	<b>1345,0</b>	<b>2,004</b>	<b>43,7</b>	<b>1572,04</b>	<b>39,32</b>	<b>0,7</b>	<b>1312,82</b>	<b>204,32</b>	<b>1064,24</b>	<b>9,48</b>	<b>1588,96</b>	<b>0,1995</b>	<b>7</b>	<b>0,071</b>	<b>ТТК</b>

Бланк 2 человек

ТТК

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	
<b>Завтрак</b>																			
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
Вид. омлетной с маслом сливочным	150	6,4	12,7	24,2	215	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	10	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>84</b>	<b>660</b>	<b>0,3</b>	<b>34,1</b>	<b>727,8</b>	<b>6,8</b>	<b>0,5</b>	<b>535,6</b>	<b>74,1</b>	<b>380,0</b>	<b>5,3</b>	<b>339,0</b>	<b>0,064</b>	<b>0,5</b>		<b>ТТК</b>
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	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	180	7,8	19,7	22,9	300	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	25	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Напиток из ягод	200	0,3	0,2	34,7	143	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб пшеничный	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,3	14,4	271,5	6,3	0,2	221,7	101,7	433,7	0,1	331,6	0,074	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>788</b>	<b>0,7</b>	<b>28,8</b>	<b>768,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,3</b>	<b>557,3</b>	<b>211,3</b>	<b>881,4</b>	<b>8,7</b>	<b>903,1</b>	<b>0,149</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	<b>ТТК</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>43,3</b>	<b>57,02</b>	<b>185,71</b>	<b>1447,77</b>	<b>0,97</b>	<b>62,87</b>	<b>1496,44</b>	<b>25,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1092,98</b>	<b>285,41</b>	<b>1261,34</b>	<b>13,9608</b>	<b>1242,14</b>	<b>0,21325</b>	<b>1,1</b>	<b>0,01</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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	762,0	467,0	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	76,2	46,7	323,2	2288,6	1,3	64,1	754,4	8,6	1,6	856,0	221,0	918,9	16,0	969,0	0,1	2,9	0,04		

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 "Дели 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.Лапшиной 2004г.