

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 30 " 01 / 20 24 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	200	8.6	8.6	28.9	266	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	199
Сыр порционный	20	4.6	6.0	0.0	72	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			7
Кофейный напиток с молоком	200	4.0	4.0	20.0	132	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	414
Батончик к чаю	50	3.8	1.5	25.7	131.0		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	386
Итого за Завтрак	580	21.5	25.1	87.3	662	0.68	37.16	250.88	2.21	0.78	450.76	125.00	446.31	2.89	205.97	0.040	0.03	0.000	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29		0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	111
Гуляш из свинины	100	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	7.6	6.1	66.6	277	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			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	50	3.3	0.5	21.0	100.0	0.3	24.6	21.8	0.1	0.4	88.2	56.0	189.2	0.1	294.2	0.016	0.6	0.030	
Итого за Обед	810	28	44	118	988	0.7	49.1	299.9	0.2	0.8	180.0	115.8	395.8	4.7	615.6	0.0	1.2	0.1	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная	90	13.1	16.8	6.3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тк	
Рис отварной с маслом сл.	180	4.1	5.4	43.4	242	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	2188
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с сахаром лимонном	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			411
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	580	12	12	35	812	0,2	10,2	959,9	26,2	0,5	635,8	82,9	424,8	7,5	440,0	0,104	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом и курдой	260	12,3	5,9	20,2	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	87
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными	280	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			148
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
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,5	26,1	1001,1	32,5	0,9	686,2	122,6	585,0	0,1	614,8	0,111	0,7	0,030	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	166,8	0,1	189,6	0,047	0,5	0,030	
Итого за Обед	810	28	18	120	788	1,0	64,3	1590,1	57,6	1,8	993,3	205,0	918,6	2,0	994,1	0,205	1,7	0,022	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	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 сахаром лимонном	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			411
Батон йодированный	30	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	26	16	79	524	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	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
Голов со свиной	250	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	15	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
Хлеб ржаной	30	2,9	0,5	18,9	90,0	0,2	2,5	55,2	6,3	0,5	264,3	50,1	259,0	0,1	238,3	0,024	0,3	0,030	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,2	5,7	308,5	12,6	0,5	367,5	51,6	265,6	0,1	253,1	0,064	0,3	0,030	
Итого за Обед	810	20	18	101	903	0,6	13,8	672,2	31,4	1,6	999,4	153,3	790,2	6,1	744,5	0,152	0,9	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6.5	4.6	43.5	241	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			302
Чай с сахаром, лимоном	222	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			411
Валички с начинкой	70	1.4	1.9	28.7	130.8	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Батон йодированный	40	2.6	1.0	18.0	91.7	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			
Итого за Завтрак	602	22	13	118	670	0.16	13.96	237.76	0.26	0.29	386.68	50.84	198.08	5.17	241.87	0.046	0.02	0.010	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой	260	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	96
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	285	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			тк/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	55	3.9	0.6	25.2	120.0	0.2	20.1	245.8	6.3	0.1	192.9	66.9	223.9	0.1	343.2	0.055	0.2	0.030	
Итого за Обед	800	20	38	95	782	0.4	40.2	491.6	12.6	0.2	385.7	133.7	447.8	2.5	686.5	0.110	0.4	0.019	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	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	тк
Пюре картофельное с овощами натуральными консервированными	235	4.0	6.0	26.5	178	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	339/70
Чай с сахаром, лимоном	222	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			411
Батон йодированный	55	3.8	1.5	25.7	131.0	0.2	27.1	255.0	6.7	0.3	260.0	53.2	208.3	0.1	329.8	0.069	0.3	0.030	
Итого за Завтрак	602	20.6	26.2	121.9	606	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	106.5	416.6	3.8	659.5	0.137	0.6	0.010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем и	260	8.7	4.4	11.8	160	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
Гуляш из курицы	100	13.0	10.8	3.6	164	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
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 сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			411
Хлеб ржаной	35	2.9	0.5	18.9	90.0	0.5	68.9	540.1	13.7	0.8	573.8	160.7	690.7	0.1	875.9	0.147	1.9	0.030	
Батон йодированный	20	2.3	0.9	15.4	78.6	1.4	70.3	830.5	14.0	1.1	656.6	205.8	967.8	0.1	1122.8	0.153	2.8	0.030	
Итого за Обед	830	35	21	113	824	2.8	154.1	1661.8	28.0	2.1	1337.8	435.4	2016.6	4.4	2357.2	0.312	6.0	0.025	

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
Завтрак																			
Плов со свиной	220	7,8	9,0	20,1	423	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	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
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 сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2		6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	610	13	16	79	728	0,2	4,3	787,1	18,9	0,2	474,5	55,8	241,0	7,8	439,7	0,066	0,0	0,010	
Обед																			
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	тк
Гуляш из печени	100	7,7	10,0	23,0	206	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
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
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	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,9	29,5	278,6	6,5	0,2	114,5	61,3	201,2	0,1	225,1	0,060	0,4	0,030	
Итого за Обед	820	25	31	129	876	2,1	68,2	567,5	13,0	0,5	290,5	169,6	647,4	4,7	591,1	0,125	1,1	0,018	

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
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	199
Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	54	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	7
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			416
Батончик к чаю	45	3,4	1,3	23,1	117,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
Итого за Завтрак	620	20,8	23,5	65,7	520	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			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	35	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Итого за Обед	805	26	32	111	904	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		

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	
Завтрак																			
Курница в кисло-сладком соусе	100	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
Макароны отварные со сл. маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			411
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.
Итого за Завтрак	595	22	12	115	658	0,9	1,2	738,3	12,9	0,2	407,6	57,7	283,2	8,6	804,3	0,007	1,0	0,000	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной и курой	260	14,3	15,2	20,3	198	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	т.т.
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	280	10,8	27,3	31,8	416	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	т.т./70
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,2	18,3	1013,4	25,6	0,8	578,2	124,9	590,0	0,1	1322,8	0,019	2,4	0,030	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15,4	78,6	1,2	21,0	1023,4	19,3	0,8	472,8	122,6	582,0	0,1	1139,8	0,057	2,4	0,030	
Итого за Обед	825	30	44	100	836	2,6	60,2	2321,9	51,4	2,2	1116,2	312,3	1472,0	2,6	2798,1	0,12	6,2	0,083	

3 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	
Завтрак																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,50	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 сахаром, 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			411
Батон йодированный	30	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	26	16	79	524	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,10	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	т.т.
Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183	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
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	45	4,7	1,8	23,4	142,5	0,4	43,1	257,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,075	0,8	0,030	
Итого за Обед	815	28	33	148	815	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	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	№ рецеп
Завтрак																			
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	289	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	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с низк.сод.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
Блиnnик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
Батон йодированный	40	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	22	35	127	829	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Ще из свежей капусты с картофелем	280	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 со свинойной	250	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
Кукyрyза	15	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 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			411
Хлеб ржаной	50	5,1	2,0	25,5	155,4	0,5	41,1	1213,0	37,8	0,5	894,3	139,8	486,6	0,1	1432,1	0,086	2,5	0,030	
Батон йодированный	25					0,1	17,9	309,1	12,6	0,2	371,1	63,6	294,0	0,1	271,3	0,069	0,4	0,030	
Итого за Обед	800	24,5	16,7	97,3	944	0,7	76,8	1851,1	62,9	0,9	1636,6	267,0	1074,6	6,3	1974,7	0,224	3,3	0,104	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	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	№ рецеп
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тнк
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	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
Кукyрyза	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	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тнк
Итого за Завтрак	595	24	22	116	791	0,2	7,0	932,2	26,2	0,5	646,6	89,4	432,2	10,2	665,2	0,066	0,2		
Обед																			
Свекольник с курицей	260	7,2	3,6	9,2	135	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	64
Гуляш из куры	100	13,0	10,8	3,6	164	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
Макароньы 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 сахаром 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			411
Хлеб ржаной	35	4,1	1,6	28,3	144,1	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,1	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	
Итого за Обед	815	32	21	104	777	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	295	10,8	27,3	31,8	416	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	тк/70
Чай с сахаром, 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			411
Батон йодированный	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	1,2	29,3	0,3	0,2	29,2	30,5	193,1	0,1	104,7	0,004	0,9	0,030	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Завтрак	680	15,3	33,8	85,4	671	0,3	5,5	565,2	6,8	0,4	175,7	70,4	406,8	1,9	264,3	0,049	0,8		
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой	260	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	96
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		тк
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
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	50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,6	46,5	875,6	13,3	0,6	307,7	142,7	628,7	0,1	505,3	0,066	1,4	0,030	
Итого за Обед	810	33,0	34,4	138,3	856	1,0	90,8	1168,3	19,8	0,8	434,1	212,8	843,2	4,0	763,2	0,122	2,0	0,060	

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	525,8	532,0	2269,2	16761,5	16,6	750,0	17310,8	434,7	15,5	13014,6	2751,2	12139,8	106,9	17307,3	2,1	29,0	0,4		
Среднее значение за период	43,8	44,3	189,1	1396,8	1,4	62,5	1442,6	36,2	1,3	1084,6	229,3	1011,6	8,9	1442,3	0,172	2,4	0,037		

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.