

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ

" 29 " 02 2024 г.

Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Ивченко С.В.
 " 29 " 02 2024 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	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	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	2,000	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	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			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
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			394
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0		0,8	38,7	451,2	2,2	1,3	735,8	146,7	638,9	0,1	422,5	0,048	0,3	0,030
Итого за Обед	805	27	44	109	935	1,1	43,6	908,1	2,3	1,8	1052,2	185,2	898,6	3,9	697,0	0,1	0,6	0,1	

2 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
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		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с низк.сод.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	91,7		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	560	12	12	35	763	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 курой	270	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	250	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 низк.сод.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
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	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	800	29	18	128	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						№ 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																			
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	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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	555	26	16	76	509	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 и сметаной	290	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
Плов 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
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			306
Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	2,5	29,6	6,3	0,5	250,3	42,1	245,0	0,1	198,3	0,004	0,3	0,030	411
Итого за Обед	805	18	17	80	773	0,4	8,1	312,5	18,8	1,0	603,8	85,7	496,6	3,3	411,4	0,048	0,6	0,031	

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
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	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
Блины 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			ттк
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			
Итого за Завтрак	585	22	12	115	655	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 кврой и	270	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			ттк/70
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	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	825	20	38	87	753	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							№ 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																			
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 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 кури	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	50	3,4	1,3	23,1	117,9	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	
Итого за Обед	825	33	21	102	774	1,4	83,8	831,3	14,0	1,1	681,2	229,6	1048,8	4,3	1234,4	0,159	3,2	0,025	

6 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	
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	10	0,5	0,1	5,3	42	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 низк.сод.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	50	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	600	12	15	71	685	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	ттк
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		ттк
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	5,0	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	3,9	0,6	25,2	120,0	0,06		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	0,010			
Итого за Обед	810	23	31	118	817	1,1	38,8	288,9	6,5	0,3	176,1	108,3	446,2	4,6	366,1	0,066	0,7	0,018	

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	
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	0,00	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	0,02		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			ттк
Кана гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,06	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			393
Хлеб ржаной	50	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	
Итого за Обед	800	26	32	120	895	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							№ 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
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	10.5	4.5	11.3	130	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
Макаронные изделия отварные со сливочным 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, лимоном	220	0.2	0.0	15.2	63	0.04		256.3		0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000			411
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			
Блины 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.к.
Итого за Завтрак	585	21	12	111	633	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																			
Салатка по-домашнему со сметаной и курицей	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.к.
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	285	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.к./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	2.9	0.5	18.9	90.0	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	
Итого за Обед	805	28	43	86	767	1.5	38.6	1298.5	32.1	1.4	643.4	189.7	889.4	2.5	1658.3	0.069	3.8	0.053	

3 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
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	149.07	0.001	0.70	0.000	249
Фрукты	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	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	40	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	555	26	16	79	522	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	0.16	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	т.к.
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	30	3.6	0.6	23.1	110.0	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	800	27	32	148	783	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			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
Завтрак																			
Гуляш из свинины	100	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	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
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
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.к.
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			
Итого за Завтрак	595	21	34	121	797	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																			
Шницель из свежей капусты с картофелем и	290	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
Шницель со свининой	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
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			306
Хлеб ржаной	55	5,1	2,0	25,5	155,4	0,4	41,1	1207,4	37,8	0,5	880,3	131,8	472,6	0,1	1392,1	0,066	2,5	0,030	411
Итого за Обед	815	21,5	15,6	73,6	802	0,6	58,9	1490,8	50,4	0,7	1237,4	187,4	752,6	3,5	1623,4	0,115	2,9	0,074	

5 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
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			т.т.к.
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
Кувурвза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			411
Чай с низк. сол. 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			
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			т.т.к.
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			
Итого за Завтрак	565	22	21	98	705	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 курицы	90	11,7	9,7	3,2	148	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
Макаронные 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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	60	4,1	1,8	28,3	144,1	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	
Итого за Обед	825	31	20	104	759	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							№ 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																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными консервированными	290	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	ттк/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	50	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	670	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 и сметаной	270	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		ттк
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 сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	5,6	0,11	56,92	0,040			411
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	23,1	117,9	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	830	32,1	34,0	122,9	790	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	507,1	523,4	2136,7	15904,6	13,1	599,7	15066,5	371,9	13,6	11848,3	2283,8	10275,4	100,1	14216,8	1,6	22,1	0,3		
Среднее значение за период	42,3	43,6	178,1	1325,4	1,1	50,0	1255,5	31,0	1,1	987,4	190,3	856,3	8,3	1184,7	0,137	1,8	0,029		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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