

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

" 6 " 2013 г.



Директор ООО "Арсимма-Ярославль"

Ивченко С.В.

2013 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 17 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		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																			
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		ТТК
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	ТТК
Батончик к чаю	40	1,4	1,1	16,5	103	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
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 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
Итого за Завтрак	520	18,7	30,3	69,4	736	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	ТТК
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	210	4,0	8,0	13,0	134	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 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
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			ТТК
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Напиток из смеси ягод с/м	200	0,3	0,2	34,7	143	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ТТК
Хлеб ржаной	35	2,0	0,3	10,0	39	0,4	2,5	291,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	466,3	0,015	1,2	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	27	26	128	776	0,8	5,1	583,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	932,6	0,0	2,4	0,1	ТТК
Итого за день	1225	46,19	56,03	197,26	1511,3	1,44	42,22	833,86	15,49	1,6	832,26	255,1	1121,49	10,44	1138,61	0,07	2,43	0,06	ТТК

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																			
Оладьи со сгущенным молоком	135	10.1	13.2	46.3	265	0.02		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001		тк	
Фрукт	130	7.9	4.4	39.5	189	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	248.21	33.14	98.23	1.37	57.29	0.002	0.40	0.011	тк
Чай с сахаром	215	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
Бутерброд с сыром	50	5.9	4.1	26.3	152	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Итого за Завтрак	530	12	12	35	550	0.2	29.2	534.8	13.0	0.2	483.8	45.3	147.7	4.7	334.1	0.045	0		тк
Обед																			
Свекольник	250	7.2	3.6	9.2	135	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	тк
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	тк
Батон йодированный	20	4.8	3.8	14.0	105	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Компот из ягод	200	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	40	2.0	0.3	10.0	39	0.2	18.3	516.6	18.9	0.5	489.3	59.4	270.9	0.1	513.3	0.051	0.2	0.030	тк
Итого за Обед	710	22	17	88	850	0.4	36.6	1033.2	37.7	1.0	978.7	118.8	541.9	6.4	1026.7	0.102	0.4	0.022	тк
Итого за день	1240	34.45	29.49	122.1	1399.6	0.6	65.74	1567.97	50.67	1.2	1462.49	164.1	689.56	11.07	1360.74	0.147	0.8	0.022	тк

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 со сгущенным молоком	180	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	тк
Фрукт	130	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк
Чай с сахаром и лимоном	220	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	60	6.0	4.8	17.5	131	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Итого за Завтрак	590	28	19	70	530	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	тк
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5.2	4.4	10.8	103	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
Люля-кебаб из мяса курды	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	тк
Рагу из овощей	150	3.1	4.2	42.8	222	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			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	20	2.0	0.3	10.0	39	0.3	20.1	295.8	13.0	0.5	271.5	59.8	305.9	0.1	349.3	0.055	0.6	0.030	тк
Итого за Обед	725	30	22	115	767	0.6	40.2	591.7	26.1	1.1	542.9	119.6	611.8	3.9	698.6	0.109	1.2	0.031	тк
Итого за день	1315	58.39	41.55	184.6	1296.89	0.74	44.59	1443.04	39.22	1.143	1063	159.43	913.29	7.5408	1143.07	0.153	1.9	0.031	тк

4 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетик	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		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	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
Пюре картофельное	150	7,6	14,2	27,1	253	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
Чай с сахаром и лимоном	220	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
Батон йодированный	50	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	510	23	23	71	594	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,064	0,02	0,010	тк
Обед																			
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	тк
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	тк
Макаронные отварные с маслом слив.	150	6,3	4,5	40,0	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
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			тк
Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	10,0	39	0,8	14,5	263,1	0,5	0,2	190,6	57,0	290,6	0,1	368,9	0,016	0,4	0,030	тк
Итого за Обед	710	33	23	102	763	1,6	28,9	526,2	1,0	0,4	381,2	114,1	581,2	4,5	737,9	0,031	0,8	0,019	тк
Итого за день	1220	55,31	46,08	172,1	1357,27	1,784	42,86	764	1,22	0,73	767,9	164,92	779,32	9,7	979,73	0,095	0,82	0,029	тк

4 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетик	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		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																			
Тефтели мясные с соусом красным основным	100	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Рис отварной с маслом сливочным	150	1,3	1,9	15,9	141	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,60	0,14	7,15	0,001	0,2	0,015	тк
Овощи натуральные свежие	50	0,9	0,5	20,9	16	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		тк
Чай с сахаром	215	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
Кондитерское изделие	17	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Батон йодированный	30	6,8	5,3	14,3	158	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	562	21,2	25,0	78,2	668	0,4	37,0	726,7	20,0	0,6	574,6	117,5	512,0	9,1	471,1	0,065	0,7	0,010	тк
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
Жаркое по-домашнему	200	16,6	20,0	36,6	313	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тк
Овощи натуральные свежие	40	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		тк
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			тк
Хлеб ржаной	35	3,5	0,5	17,5	68	0,5	44,4	266,0	6,4	0,2	249,6	129,7	513,4	0,1	337,4	0,055	0,8	0,030	тк
Итого за Обед	725	25	27	114	671	1,0	88,8	531,9	12,8	0,5	499,3	259,4	1026,9	4,8	674,9	0,109	1,6	0,025	тк
Итого за день	1287	45,89	51,77	191,91	1338,75	1,34	125,75	1258,59	32,76	1,09	1073,82	376,87	1538,83	13,87	1145,91	0,174	2,3	0,035	тк

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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																			
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	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тгк
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	тгк
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	тгк
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				тгк
Батон йодированный	60	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	540	28,2	37,3	65,9	643	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		тгк
Обед																			
Рассольник ленинградский	250	4,0	8,0	13,0	134	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	тгк
Гуляш из курды	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	тгк
Макаронны отварные со сл.маслом	150	6,3	4,5	40,0	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	25	4,5	1,2	20,1	81	1,0	16,4	300,6	0,3	0,3	129,6	65,4	326,3	0,1	439,6	0,014	1,1	0,030	тгк
Итого за Обед	715	19	28	94	774	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		тгк
Итого за день	1255	47,17	64,88	159,9	1416,9	0,45	17,06	382,46	6,77	0,46	690,35	101,99	406,66	8,1	653,82	0,062	0,2	0	тгк

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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																			
Омлет натуральный	150	11,5	14,4	3,5	211	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	тгк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Чай с сахаром и лимоном	220	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			тгк
Батон йодированный	50	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	550	22	27	60	448	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	тгк
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148	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	тгк
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	тгк
Рис отварной с маслом слив	155	1,3	1,9	15,9	141	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	тгк
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			тгк
Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	10,0	69	0,4	46,1	22,8	13,5	0,8	115,0	119,5	425,5	0,1	417,3	0,055	1,0	0,030	тгк
Итого за Обед	715	22	26	129	693	0,8	92,2	45,6	27,0	1,5	229,9	239,0	851,1	2,6	834,6	0,109	2,0	0,108	тгк
Итого за день	1265	43,94	53,73	189,18	1140,85	0,92	96,51	896,94	40,12	1,583	750,02	278,79	1152,59	6,2008	1279,13	0,153	2,7	0,108	тгк

2 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																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	180	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	т.т.к.
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.
Батон йодированный	60	6,0	4,8	17,5	131	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
Итого за Завтрак	590	28	19	70	530	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	т.т.к.
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,8	6,3	20,5	157	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	т.т.к.
Овощи натуральные свежие	30	0,6	0,3	14,7	12	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		т.т.к.
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	т.т.к.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,5	40,0	1154,3	25,8	0,7	915,6	119,4	646,9	0,1	703,5	0,089	1,1	0,030	т.т.к.
Итого за Обед	730	16	17	80	703	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			т.т.к.
Итого за день	1320	44,04	35,7	149,7	1233,04	0,15	6,65	863,66	13,16	0,083	524,58	44,54	323,26	4,6008	478,49	0,044	0,3	0	т.т.к.

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																			
Шницель свиной	90	13,6	19,2	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		т.т.к.
Макароны отварные со сл.маслом	150	6,3	4,5	40,0	225	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			т.т.к.
Кондитерское изделие	17	0,3	1,3	9,7	78	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.
Батон йодированный	35	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.
Итого за Завтрак	502	25	29	84	717	0,8	4,1	509,3	12,7	0,2	496,7	42,8	209,6	7,8	523,7	0,066	2,1		т.т.к.
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	т.т.к.
Гуляш из курицы	90	8,0	15,0	9,0	122	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.к.
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			т.т.к.
Батон йодированный	20	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
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			т.т.к.
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	39	0,4	2,5	532,5	6,6	0,4	190,8	65,0	337,6	0,1	466,3	0,014	1,2	0,030	т.т.к.
Итого за Обед	750	14,2	23,9	109,0	732	0,8	5,1	1065,0	13,3	0,8	381,5	130,1	675,2	7,6	932,6	0,028	2,4	0,060	т.т.к.
Итого за день	1252	39,18	52,68	193	1449	1,54	9,18	1574,29	25,95	1,02	878,17	172,85	884,75	15,34	1456,34	0,094	4,5	0,06	т.т.к.

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
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			тпк
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Бутерброд с сыром	45	5,6	3,7	24,3	147	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Чай с сахаром и лимоном	220	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			тпк
Итого за Завтрак	535	23	29	76	549	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	0,0		тпк
Обед																			
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	тпк
Жаркое по-домашнему	250	20,1	23,6	41,2	345	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	30	4,0	0,6	20,0	78	0,3	14,4	245,9	6,3	0,1	207,7	93,7	419,7	0,1	291,6	0,054	0,3	0,030	тпк
Итого за Обед	730	32	28	107	704	0,6	28,8	491,8	12,6	0,3	415,3	187,3	839,4	3,1	583,1	0,107	0,6	0,010	тпк
Итого за день	1265	54,54	56,77	183,15	1252,5	0,68	32,7	1224,03	25,22	0,39	862,01	219,21	982,35	7,5408	911,8	0,157	0,6	0,01	тпк

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, 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	469	1743	1339,6	6,8	331,3	5482,2	119,4	9,3	5999,9	1458,9	6474,0	94,4	7158,4	0,590	16,550	0,355			
Среднее значение за период	46,9	174,3	133,96	0,7	33,1	548,2	11,9	0,9	600,0	145,9	647,4	9,4	715,8	0,059	1,655	0,036			

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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