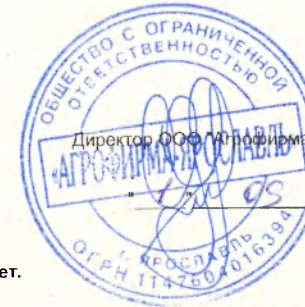


"Согласовано"

Директор МОУ СШ

1.09.2023 г.



"тверждаю"

Директор ООО "Агрофирма "Ярославль"

Игаченко С.В.

20.09.2023 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
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,5	11,5	50,3	236	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	2,8	3,0	14,2	128	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	50	1,7	1,2	18,3	85	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 дозиронный	20	4,8	5,9	0,1	73	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	7,3	0,1	66	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	530	17,9	28,8	83,0	588	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	132	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	8,0	8,9	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	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	26,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Батон йодированный	25	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	0,2	0,6	30,8	184	0,04		15,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,001			ТТК
Хлеб ржаной	40	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	720	24	25	113	790	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	1250	41,56	54,22	196,35	1377,75	1,44	42,22	833,86	15,49	1,6	832,26	255,08	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, 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																			
Оладьи со сгущенным молоком	115	5,5	11,0	42,5	265	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ТТК
Фрукт	130	1,9	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	205	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			ТТК
Батон йодированный	50	8,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	500	15	16	84	586	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,045	0		ТТК
Обед																			
Свекольник со сметаной	210	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	ТТК
Гуляш-кебаб из мяса курицы	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	ТТК
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			ТТК
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			ТТК
Хлеб ржаной	40	2,0	2,3	10,0	39	0,2	18,2	284,0	6,9	0,5	286,9	50,7	264,1	0,1	329,1	0,055	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	32	24	113	799	0,5	36,4	568,0	13,7	0,9	573,7	101,3	528,2	4,7	658,2	0,109	0,6	0,022	ТТК
Итого за день	1205	54	51	251	1725	0,7	65,6	1102,9	26,7	1,1	1057,5	146,7	675,9	9,4	992,3	0,2	1,0	0,033	ТТК

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																			
Тефтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	120	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		тк	
Макароны отварные	155	3,0	4,0	22,0	138	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		тк	
Сыр порционный	20	4,6	7,6	4,0	73	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк
Батон йодированный	25	4,8	3,8	14,0	85	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		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	
Итого за Завтрак	535	24	31	78	546	0,8	3,8	663,7	12,7	0,4	541,5	39,1	243,7	6,6	543,2	0,065	0,0	0,000	тк
Обед																			
Щи из свежей капусты со сметаной	210	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
Жаркое по-домашнему говяжиной туш.	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	
Помидор свежий	50	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 свежих яблок	200	0,5	0,2	32,0	131		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040		тк	
Батон йодированный	25	4,8	3,8	34,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тк	
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	48,8	246,5	12,7	0,2	324,0	112,4	363,0	0,1	527,7	0,057	0,9	0,030	тк
Итого за Обед	745	35	30	150	786	0,6	97,5	493,1	25,4	0,5	647,9	224,7	726,0	6,8	1055,3	0,113	1,8	0,031	тк
Итого за день	1280	59,3	60,9	227,4	1332	1,374	101,34	1176,76	38,03	0,89	1189,48	263,65	969,66	13,44	1596,54	0,178	1,8	0,031	тк

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																			
Запеканка творожная со стуженным молоком	150	14,4	18,0	44,5	252	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10		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 низким содержанием сахара	205	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	25	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	386,66	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	тк
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми	200	12,0	6,1	9,2	159	0,13	11,85	0,84		0,05	25,88	21,9	79,58	0,55	135,23	0,006	0,20	0,000	тк
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	тк
Рис отварной	155	1,3	1,9	15,9	141	0,11	3,57	2,09	7,30		37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тк
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	142	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		тк	
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	30/30	2,0	0,3	10,0	39	0,4	41,9	239,0	7,3	0,4	116,1	114,6	405,9	0,1	399,1	0,055	0,7	0,030	тк
Итого за Обед	705	28	27	113	715	0,8	83,6	478,1	14,6	0,8	232,2	229,6	811,8	2,6	798,2	0,109	1,4	0,019	тк
Итого за день	1215	50,63	50,3	183,1	1308,37	0,94	97,8	715,82	14,86	1,128	618,84	280,42	1009,84	7,75	1040,07	0,153	1,42	0,029	тк

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	ТТК
Макароны отварные	155	3,0	4,0	22,0	138	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	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон йодированный	50	9,0	7,0	19,0	210	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	246	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	510	23,7	16,0	85,6	622	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,010	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курицей	200	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
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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	46,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	39	0,4	13,2	285,8	6,8	0,2	300,2	78,1	437,7	0,1	272,0	0,055	0,3	0,030	ТТК
Итого за Обед	700	29	19	107	736	0,7	26,4	571,5	13,6	0,3	600,4	156,1	875,4	5,1	544,0	0,109	0,6	0,025	ТТК
Итого за день	1210	52,67	35,1	192,8	1358,1	1,56	30,76	1081,22	26,47	0,53	993,64	203,48	1133,82	10,17	1095,88	0,154	1,6	0,035	ТТК

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	19,8	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	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
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
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
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			ТТК
Итого за Завтрак	540	28,2	37,3	75,9	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		ТТК
Обед																			
Рассольник ленинградский со сметаной	210	4,0	8,0	13,0	234	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
Тефтели мясные с соусом	100	18,0	15,0	9,0	202	0,07	3,54	0,1		0,13	219,04	16,97	116,22	1,2	49	0,006	0,10		ТТК
Рис отварной	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	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	184	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	60	4,5	1,2	20,1	81	0,3	22,1	268,7	7,3	0,4	306,8	94,9	426,4	0,1	276,1	0,015	0,5	0,030	ТТК
Итого за Обед	725	24	26	115	761	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		ТТК
Итого за день	1265	51,76	62,8	190,8	1403,5	0,45	17,06	382,46	6,77	0,46	690,35	101,99	406,66	8,1	653,82	0,062	0,2	0,030	ТТК

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	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																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	160	14,0	11,0	29,0	188	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	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара	205	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			ТТК
Батон йодированный	25	4,8	3,8	14,0	105	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	520	19	20	68	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	ТТК
Обед																			
Суп гороховый с картофелем	200	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	ТТК
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	ТТК
Картофель тушеный	150	3,2	4,2	32,8	222	0,16	5,20	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	157,29	0,007	0,40		ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	25,0	59	0,4	25,7	300,4	12,9	0,6	192,1	80,4	318,8	0,1	447,7	0,054	1,0	0,030	ТТК
Итого за Обед	705	23	22	104	728	0,7	51,4	600,9	25,9	1,2	384,2	160,8	637,6	2,9	895,5	0,108	2,0	0,053	ТТК
Итого за день	1225	42,67	41,7	171,3	1236,6	0,84	55,77	1452,22	39,02	1,303	904,3	200,63	939,11	6,4708	1339,97	0,152	2,7	0,053	ТТК

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	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																			
Омлет натуральный	130	11,3	12,0	3,5	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	ТТК
Чай с сахаром	215	0,0	0,0	32,0	159		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Фрукт	130	0,5	5,0	12,7	161	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Сыр порционный	15	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
Батон йодированный	55	10,0	8,0	32,0	121	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	545	26	33	84	742	0,1	5,8	733,8	12,7	0,1	362,3	38,6	109,0	5,4	469,3	0,099	0,3	0,010	ТТК
Обед																			
Борщ со свежей капустой и сметаной	210	4,8	6,3	20,5	157	0,09	1,36	0,29			20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК
Плов со свиной	200	18,4	10,7	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 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			ТТК
Хлеб ржаной, батон йодированный	40/50	2,0	5,3	10,0	39	0,3	8,2	1019,7	19,0	0,7	616,1	84,5	371,4	0,1	694,6	0,103	0,6	0,030	ТТК
Итого за Обед	700	25	23	130	721	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			ТТК
Итого за день	1245	51,73	55,41	214,11	1462,75	0,14	8,08	746,12	12,72	0,13	366,75	43,32	130,79	6,3908	503,28	0,099	0,3	0,01	ТТК

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь,		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, 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		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	
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		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	
Итого за Завтрак	545	27	33	83	523	0,1	3,9	732,2	12,6	0,1	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,050	2,1	тк	
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	210	9,3	14,9	19,5	137	0,27	0,01	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	0,48	265,36	0,020	0,30	0,007	тк
Котлета мясная рубленая	90	16,5	10,3	12,7	257	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	225,77	17,3	166,25	0,59	182,47	0,000	0,1	0,002	тк
Макароны отварные	155	3,0	4,0	22,0	138	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	0,2	0,6	77,0	124	0,04		258,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	50	2,6	0,3	10,0	49	1,1	1,6	300,9	0,4	0,7	317,1	68,9	337,3	0,1	590,0	0,022	0,4	0,030	тк
Итого за Обед	705	28,5	26,0	119,2	705	2,2	3,2	601,7	0,8	1,4	634,2	133,9	674,6	2,5	1180,1	0,044	0,8	0,039	тк
Итого за день	1250	55,61	59,03	202,6	1227,5	2,26	7,14	1333,91	13,44	1,51	1080,87	165,75	817,55	6,9408	1508,76	0,094	2,9	0,039	тк

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь,		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Гёфтели 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			тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,6	4,1	46,6	247	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
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	тк
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			тк
Итого за Завтрак	535	33	32	104	720	0,2	0,7	451,7	10,8	0,4	452,2	40,8	282,0	6,3	376,7	0,006	0,0		тк
Обед																			
Щ из свежей капусты со сметаной	210	6,0	5,0	36,0	182	0,20	0,01	10,3	0,01	0,50	61,6	27,00	245,00	1,90	341,01	0,010	0,30	0,070	тк
Г уляш из кури	90	18,0	16,0	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	тк
Рис отварной	155	1,3	1,9	15,9	149	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	тк
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			тк
Хлеб ржаной	50	3,0	0,3	10,0	49	0,4	8,2	41,7	7,6	0,8	134,1	115,1	687,8	0,1	489,8	0,055	1,4	0,030	тк
Итого за Обед	705	29	23	103	712	0,9	16,3	83,4	15,1	1,7	268,2	230,1	1375,7	3,9	978,9	0,110	2,8	0,010	тк
Итого за день	1240	61,43	55,5	207	1432,2	1,08	17,06	535,11	25,12	2,091	720,44	271,04	1657,66	10,27	1355,65	0,116	2,8	0,01	тк

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводь,		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	521	526	2036	13884	8,7	387,9	5065,7	93,9	10,8	5652,5	1626,8	6718,9	89,3	7724,3	0,581	17,150	0,330
Среднее значение за период	52,1	52,6	203,6	1388,4	0,9	38,8	506,6	9,4	1,1	565,3	162,7	671,9	8,9	772,4	0,058	1,715	0,033

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., Тютельяна В.А. 2015 г.

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