



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	
Завтрак																		
Оладьи с джемом 105/45	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	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
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040		
Батончик к чаю	30	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
Итого за Завтрак	505	13,2	18,5	85,8	463	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 250/10	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
Шницель из свинины	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,6	50,0	208	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ттк
Чай с сахаром 200/15	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		ттк
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	36,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030
Итого за Обед	760	27	30	86	744	0,6	3,1	955,2	0,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ттк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	ттк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	ттк
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,6	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1590	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	1129,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,8	0,1

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ попп.	
		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	8,6	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		тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	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	тпк
Чай с сахаром 200ml	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			тпк
Бутерброд с сыром и маслом 10x10x40	60	5,4	11,4	20,7	206,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	635	12	12	35	595	0,4	30,3	542,1	12,8	0,3	586,2	92,3	303,7	5,7	434,1	0,049	1		
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	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	тпк
Рагу из овощей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	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	тпк
Итого за Обед	735	16	14	120	673	0,5	38,2	589,0	25,1	0,9	307,1	82,4	333,6	1,9	379,3	0,094	1,0	0,022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1755	35	48	209	1694	1,1	81,6	1194,2	38,2	1,3	1111,9	206,6	796,5	7,8	973,1	0,153	1,7	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ попп.	
		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 джемом 140x25	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	тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Чай с сахаром 200ml	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			тпк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	525	25	15	74	496	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																			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	
Плов со свиной	200	8,4	19,7	22,4	300	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	тпк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тпк
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,1	4,4	264,9	6,3	0,2	237,8	36,1	199,0	0,1	161,8	0,043	0,0	0,030	тпк
Итого за Обед	705	21	25	89	703	0,2	8,8	529,8	12,5	0,3	475,7	72,2	398,0	2,3	323,6	0,086	0,0	0,031	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1580	59	51	231	1607	0,5	20,2	1506,5	25,8	0,5	1051,2	145,9	790,3	7,2	895,2	0,130	0,9	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	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
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая с кашей гречневой 90\180	270	18,9	10,1	60,9	412	0,21	1,0	47,00	0,28	0,13	148,92	38,04	231,70	2,83	183,11	0,002	1,0	0,010	тпк
Чай с сахаром, лимоном 200\5\10	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			тпк
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			тпк
Итого за Завтрак	540	22	11	99	593	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
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	тпк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 220\25	245	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			тпк
Компот из ягод см	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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	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	тпк
Итого за Обед	730	19	37	87	742	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	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тпк
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1655	55,2	57,7	263,0	1785,9	0,7	67,2	941,3	13,0	0,6	1022,1	213,3	728,5	7,9	1099,8	0,155	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	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
Завтрак																			
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами свежими 90\150\25	265	16,7	24,7	90,0	412	0,20	23,89	1,66	0,41	0,29	156,74	51,79	201,71	3,64	234,94	0,029	0,30	0,058	тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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			тпк
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			тпк
Итого за Завтрак	500	18,8	25,4	112,9	518	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	489,8	0,071	0,3	0,010	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	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	тпк
Гуляш из кури	90	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	тпк
Макаронные изделия отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	53,1	312,3	0,1	313,1	0,007	1,2	0,030	тпк
Итого за Обед	735	28	22	92	679	1,8	8,7	322,1	7,0	1,2	303,7	107,6	631,2	3,4	641,0	0,054	2,4	0,025	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1560	59	59	273	1688	2,2	42,8	927,9	20,1	1,6	733,2	202,7	944,3	11,1	1257,9	0,125	2,9	0,035	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак																			
Блины с джемом 150/40	190	4.2	5.7	86.1	392	0.02		30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	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			
Яблоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		тк	
Итого за Завтрак	510	4.9	10.7	108.8	494		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	тк
Тефтели мясные с соусом красным	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тк
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.0	4.3	40.3	223	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			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	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	тк
Итого за Обед	780	25	30	94	855	0.2	3.54	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.032	0.10		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тк
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		тк
Печенье	50	2.0	7.5	34.0	125	0.14	7	11.95	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		тк
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0.14	7	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0.6	24.1	507.8	6.9	0.6	745.8	135.8	497.5	9.4	780.9	0.062	0.4	0.030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
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	тк
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				тк
Яблоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк
Масло сливочное	10	0.1	7.3	1.1	66	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	55	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тк
Итого за Завтрак	625	17	26	67	532	0.1	2.7	480.5	6.4	0.1	264.2	41.5	110.7	6.2	479.6	0.059	0.1	0.000	
Обед																			
Соянка по-домашнему со сметаной	250	12.7	13.6	18.1	177	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
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими	240	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
Компот из ягод см	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	25	2.3	0.4	14.7	70.0	0.4	23.1	765.6	12.9	0.7	329.3	106.4	410.1	0.1	815.0	0.109	1.5	0.030	тк
Итого за Обед	715	26	41	88	753	0.7	43.4	1050.7	19.3	1.3	394.5	171.3	709.5	2.5	1150.5	0.159	2.9	0.053	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тк
Яблоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тк
Пирожок с конфитюром	75	9.0	17.0	22.0	277	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		тк
Итого за Полдник	385	9.5	22.0	54.7	426	0.01	13.14	163.3	0.24	0.01	218.59	31.96	159.25	0.23	59.73	0.032	0.20	0.020	
Итого за день	1725	53	90	209	1711	0.8	59.2	1694.5	26.0	1.4	877.3	244.8	979.4	8.9	1689.8	0.250	3.2	0.073	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140\25	155	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	тгк
Яблоко	110	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 200\15	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			тгк
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	515	25	15	74	496	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	250	7,6	5,3	18,0	150	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	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
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тгк
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тгк
Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	18,9	90,0	0,1	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тгк
Итого за Обед	720	27	29	125	670	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тгк
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1585	64	56	267	1574	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины с кашей гречневой рассыпчатой 90\150	240	16,2	30,4	44,3	513	0,25	23,20	21,50		0,23	67,22	44,24	136,60	2,83	200,81	0,009	0,30	0,040	тгк
Чай с сахаром, лимоном 200\15\10	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			тгк
Бутерброд с сыром 10\40	50	4,6	3,9	15,4	114,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тгк
Итого за Завтрак	515	21	34	75	691	0,3	26,4	500,4	12,6	0,3	284,5	53,7	157,2	5,7	455,6	0,051	2,1		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	тгк
Плов со свининой	200	8,4	19,7	22,4	300	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	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	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,4	41,1	1012,3	25,2	0,5	655,9	119,6	462,0	0,1	939,3	0,062	2,5	0,030	тгк
Итого за Обед	705	17,8	24,2	66,2	703	0,6	55,7	1298,9	31,4	0,7	913,4	177,6	752,8	4,2	1183,0	0,071	2,9	0,074	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тгк
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тгк
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тгк
Итого за Полдник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1665	44	67	217	1737	0,9	95,1	2011,3	50,1	1,0	1247,5	260,0	992,7	10,2	1710,1	0,123	5,2	0,074	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ порций	
		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 с рисом отварным 90л150	240	16,6	21,3	42,5	431	0,16	3,59	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	383,6	1,74	130,35	0,002			тк
Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200л10л5	215	0,2	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
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			
Итого за Завтрак	505	17	21	55	479	0,2	6,8	455,4	13,6	0,5	404,6	65,4	390,2	1,8	145,2	0,042	0,0		
Обед																			
Свекольник	250	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	тк
Гуляш из кури	90	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	тк
Макаронные изделия отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Чай с низким содержанием сахара 200л10	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20,6	104,8	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	тк
Итого за Обед	720	30	20	86	677	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	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тк
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1695	58	52	132	1646	2,3	54,7	1195,9	39,3	1,8	879,8	242,2	1213,0	6,0	1089,0	0,146	3,0	0,010	

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	545,5	610,0	2357	16929	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	6560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,631	28,8	0,397		
Среднее значение за период	54,6	61,0	235,7	1692,9	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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