

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



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

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
Гречка из свинины 45/45	90	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	ттк				
Макаронь отварные	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07		0.02	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ттк				
Сыр поплионный	10	2.3	3.0	0.0	36	0.00	0	0				0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	ттк				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3	0.00		0.05	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			ттк				
Рагоныше к чаю	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05		0.78	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	ттк				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.8</b>	<b>38.3</b>	<b>85.8</b>	<b>788</b>	<b>0.68</b>	<b>37.16</b>	<b>250.88</b>	<b>2.21</b>	<b>0.78</b>		<b>1.9</b>	<b>450.76</b>	<b>125.00</b>	<b>446.31</b>	<b>2.89</b>	<b>205.97</b>	<b>0.040</b>	<b>0.03</b>	<b>0.000</b>					
<b>Обед</b>																									
Суп с мякаторными изюмными и крупой	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	ттк					
Пюре из свинины	100	14.6	18.7	7.0	254	0.05	0.2	200	0.3	0.3		26.4	10	140	1.6	123.2	0.001				ттк				
Каша гречневая рассыпчатая	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				ттк				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0.2	0.0	10.0	41		3.2	253.3	6.3			41.12	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040				ттк				
Хлеб дражной	50	3.3	0.5	21.0	100.0	0.3	4.8	474.6	6.4	0.5		41.12	34.2	259.7	0.1	232.4	0.049	0.3	0.030	ттк					
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>800</b>	<b>0.5</b>	<b>9.5</b>	<b>949.2</b>	<b>12.8</b>	<b>1.0</b>		<b>822.3</b>	<b>68.4</b>	<b>519.4</b>	<b>3.9</b>	<b>464.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>						
<b>Полдник</b>																									
Сок в лимонной упаковке	200			20.0	88			25.6			0.02	14	8	14	2.8	40	0.020				ттк				
Лимон с йогуртом	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		7	11.96	0.11	0.1		155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020				ттк				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>408</b>	<b>0.14</b>	<b>7</b>	<b>125.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.1</b>		<b>55.48</b>	<b>33.83</b>	<b>90.8</b>	<b>1.26</b>	<b>127.07</b>	<b>0.000</b>	<b>0.20</b>							
<b>Итого за День</b>	<b>1680</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1.3</b>	<b>53.7</b>	<b>1325.4</b>	<b>15.1</b>	<b>1.9</b>		<b>1328.5</b>	<b>227.3</b>	<b>1056.5</b>	<b>8.0</b>	<b>797.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>						

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества						№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Тертые мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	Завтрак																
Рис отварной с овощами	215	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	тк			
Колбасный фарш 200/1,5	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					тк			
Чай с низк.сод.сахара и лимонот 200/10/5	30	2,3	0,9	15,4	78,6	3,2	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					тк			
Батон йодированный	580	12	12	35	632	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	507,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,082	0		тк			
Обед																						
Рассольник Ленинградский	280	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	тк			
Рагу из овощей со свинойной	230	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				тк			
Чай с сахаром 200/1,5	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					тк			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	18,2	284,5	6,4	0,1	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030	тк			
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк			
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	12,3	0,03	0,03	14	8	14	0,01	40	0,002	0,10		тк			
Лимонкок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,24	0,13	208	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк			
Итого за Полдник																						
	1800	39	54	222	1826	0,7	59,7	1566,4	39,2	0,8	1186,4	172,2	802,7	7,5	976,8	0,191	0,8	0,033				

3 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества						№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Пуллинг из творога с джемом 140/25	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	тк			
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	6,3	0,02		14	8	14	0,01	40	0,001			тк			
Чай с сахаром 200/1,5	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					тк			
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк			
Итого за Завтрак																						
	550	27	16	85	562	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																						
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	тк			
Плов со свинойной	230	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	0,01	0,013	тк			
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					тк			
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	359,9	60,5	298,7	0,1	293,5	0,049	0,5	0,030	тк			
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02		14	8	14	2,8	40	0,020			тк			
Лимонкок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тк			
Леченье	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																						
	330	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																						
	1700	58	44	235	1762	0,8	51,8	1582,3	50,7	1,3	1295,4	194,7	989,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031				

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав					Минеральные вещества					№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	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
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	0,2	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Чай с сахаром, лимонном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Батон белочковый	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,2	25,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002			тк
Итого за Завтрак	590	23	17	91	619	0,16	13,96	237,76	0,28	0,29	366,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	тк
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	0,29	20,59	11,24	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,030	тк
Жаркое по-домашнему с овощами	275	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	166,09	0,96	93,62	0,008			тк
Напиточными свежими 750/75	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	60	4,1	1,6	28,3	144,1	0,2	6,4	253,6	12,6	0,4	261,8	54,1	227,3	0,1	201,8	0,049	0,3	0,030	тк
Хлеб ржаной	825	21	36	91	770	0,4	12,7	507,2	25,2	0,9	523,5	108,3	454,6	2,1	403,6	0,097	0,6	0,019	тк
Итого за Обед	200	20,0	88	20,0	88	0,02	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
<b>Полдник</b>																			
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Лимонад с лимоном	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,01	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,010	тк
Итого за Полдник	375	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	0,020	тк
Итого за день	1750	58,5	62,0	259,4	1839,9	0,7	39,7	956,9	25,6	1,3	1159,9	187,8	735,4	7,6	817,0	0,142	0,8	0,029	тк

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав					Минеральные вещества					№ рецепта			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,41	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк
Пюре картофельное с овощами	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,09	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			тк
Напиточными свежими 180/75	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	4,5	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030	тк
Хлеб ржаной	550	20,3	26,0	108,0	557	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	тк
Итого за Завтрак	280	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	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	тк
Гуляш из кури 50/50	180	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			тк
Макаронны отварные	210	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	0,04	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	5,5	3,9	0,6	25,2	120,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030	тк
Хлеб ржаной	825	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025	тк
Итого за Обед	200	20,0	88	20,0	88	0,02	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	0,010	тк
Лимонад с лимонадом	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	0,020	тк
Итого за Полдник	3,25	1,2	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	0,020	тк
Итого за день	1700	66	58	280	1821	2,2	94,2	958,4	20,5	1,2	886,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	0,035	тк

6 день. 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Плов со свинойной	180	7.0	8.1	18.0	380	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									
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 200/15	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тпк									
Батон подпорованный	45	17.9	1.3	23.1	117.9	0.02		253.3	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002			тпк									
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0.1	4.3	761.5	18.9	0.2	460.5	47.8	227.0	5.0	399.7	0.046	0.0	0.010	тпк									
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	тпк									
Гречишный пирог	100	12.0	6.0	12.0	180	0.16	25.96	25.91	6.40	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	7.29	0.008	0.40		тпк									
Картофель тушеный	180	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			тпк									
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0.2	0.0	10.0	41	0.06	3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тпк									
Хлеб ржаной	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.06		12.3		0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	0.010			тпк									
Итого за Обед	800	29	34	89	778	1.1	38.7	306.6	12.8	0.3	270.8	104.0	446.2	4.5	324.0	0.056	0.7	0.018	тпк									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		256.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тпк									
Яблоко	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			тпк									
Пирожок с яблоками	400	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	223.6	0.24	0.14	224.39	37.06	167.35	6.17	115.33	0.001	0.02	0.000	тпк									
Итого за Полдник	1750	151	79	219	993	1.4	50.1	1291.7	31.9	0.6	955.7	188.9	840.5	15.7	839.0	0.113	0.7	0.028	тпк									

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг										
Пирожок из свинойной	90	13.1	16.8	6.3	229	0.05	0.2	200	7.30	0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тпк									
Рис отварной	200	4.6	6.0	48.2	269	0.11	3.57	2.09	0.16	0.16	37.36	53.97	243.6	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	тпк									
Чай с сахаром 200/15	215	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тпк									
Батончик к чаю	45	3.4	1.3	23.1	117.9	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	тпк									
Итого за Завтрак	550	21.3	24.1	92.6	677	0.25	13.52	55.68	0.47	0.25	237.66	39.2	157.66	2.30	256.11	0.030	0.10		тпк									
Суп с мякромными изделиями и крупой	260	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29	0.17	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	тпк									
Тертый мясной соусом красным основным 70/50	120	13.1	16.8	6.3	243	0.05	0.2	200		0.3	264	10	140	1.6	123.2	0.001			тпк									
Каша гречневая рассыпчатая	180	7.2	5.1	48.3	268	0.11	3.2	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			тпк									
Чай с низким содержанием сахара 200/10/5	215	0.0	0.0	12.0	48	0.03	3.2	253.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			тпк									
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.3	4.8	474.6	6.4	0.5	411.2	34.2	259.7	0.1	232.4	0.049	0.3	0.030	тпк									
Итого за Обед	815	25	31	82	795	0.2	3.54	326.78	6.3	0.21	452.49	62.79	249	5.8	397.71	0.032	0.10		тпк									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02		256.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тпк									
Пирожок с яйцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7	11.96	0.11	0.1	155.48	33.83	90.8	0.03	227.07	0.020	0.20		тпк									
Печенье	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		тпк									
Итого за Полдник	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	тпк									

**2 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества																№ порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
Дюля-кебаб из курицы	90	19,0	9,0	11,0	198	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	тпк			
Макаронные отходы	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			тпк			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк			
Батон дрожжевой	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02	0,2	235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002			тпк			
Итого за Завтрак	550	31	15	95	641	0,8	4,4	509,7	12,9	0,2	393,2	47,3	258,4	5,1	551,9	0,045	1,0	0,000				
<b>Обед</b>																						
Соянка по-домашнему со сметаной	280	14,3	15,2	20,3	198	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	37,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими/50/20	270	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	тпк			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк			
Хлеб дрожжевой	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,02	2,47	812,5	25,6	0,8	553,1	107,9	557,8	0,1	845,3	0,095	2,4	0,030	тпк			
Итого за Обед	820	30	44	88	810	1,4	44,9	1115,3	38,4	1,3	713,0	168,5	857,2	2,5	1138,6	0,145	3,8	0,053				
<b>Подъемник</b>																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14		40	0,020			тпк			
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	6,1	0,02	14	8	14		40	0,001			тпк			
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк			
Итого за Подъемник	375	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	1745	70	82	237	1877	2,2	62,5	1788,3	51,5	1,5	1324,8	247,8	1274,8	7,8	1750,3	0,223	5,0	0,073				

**3 день, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминные и минеральные вещества																№ порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
Пудинг из творога с джемом 140/25	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	0,02	253,3	6,1	0,02	14	8	14		40	0,001			тпк			
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк			
Батон дрожжевой	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	2,47	235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002			тпк			
Итого за Завтрак	550	27	16	86	562	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				
<b>Обед</b>																						
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	тпк			
Котлета рыбная	100	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	тпк			
Пюре картофельное	180	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	тпк			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк			
Хлеб дрожжевой	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,02	2,47	235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002			тпк			
Итого за Обед	830	28	33	139	788	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			тпк			
<b>Подъемник</b>																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14		40	0,020			тпк			
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	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	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		тпк			
Итого за Подъемник	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		тпк			
Итого за день	1730	67	60	293	1758	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	560,1	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	№
<b>Завтрак</b>																			
Гречиха из свиинны 43/45	90	11.3	29.0	4.5	322	0.14	23.20	0.50											тк
Каша гречневая дробленчатая	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	0.03	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тк
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			тк
Оладьи	35	2.1	3.4	14.5	97.0	0.02			6.3	0.02	114	8	14	2.8	2.40	0.002			тк
Батон подпорожский	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02			6.3	0.02	114	8	14	2.8	2.40	0.002			тк
Итого за завтрак	580	24	39	103	853	0.3	26.4	726.0	19.0		398.5	61.7	171.2	8.5	695.6	0.053	2.1		
<b>Обед</b>																			
Пш 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	0.005	0.40	0.031	тк
Пшено со свиинной	200	8.4	9.7	22.4	441	0.10		1.1	29.30	0.15	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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
Хлеб джанон	60	5.1	2.0	25.5	155.4	0.4	4.3	123.1	37.8	0.5	869.6	125.3	465.2	0.1	1166.9	0.104	2.3	0.030	тк
Пирог тверрожный	50	32.0	3.1	32.0	156	0.04	13		0.03	0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.000	0.10		тк
Итого за Обед	800	58.2	16.7	76.9	950	0.6	75.1	1518.5	50.4	0.7	1247.5	192.6	759.5	6.3	1459.7	0.153	3.0	0.074	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02			25.6		14	8	14	2.8	40	0.020			тк
Яблоко	100	0.5	5.0	12.7	61	0.02			253.3		14	8	14	0.0	40	0.001			тк
Пирожок с айцом	75	4.8	3.8	43.0	195	0.03	7		26.6	0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10		тк
Итого за Полдник	375	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	1755	87	64	255	2147	0.91	114.5	2456.5	75.5	1.1	1695.6	283.0	1013.4	15.1	2228.8	0.206	5.3	0.074	
<b>5 день. 2 недели</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Копченая мясная двубленная	90	13.0	11.0	7.0	183	0.03	0.2	200	7.30	0.3	264	10	140	1.6	132.2	0.001			тк
Рис отварной	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	тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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 подпорожский	50	3.4	1.3	23.1	117.9	0.02			225.6	0.02	114	8	14	2.8	2.40	0.002			тк
Итого за Завтрак	550	21	18	90	625	0.2	7.0	681.0	19.9	0.5	518.6	73.4	404.2	4.6	385.2	0.044	0.2		
<b>Обед</b>																			
Свекольник	280	7.2	3.6	9.2	135	0.16	15.9	30.2	6.18	0.4	27.4	26.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	тк
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	тк
Макаронны отварные	180	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			тк
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	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
Хлеб джанон	60	5.1	2.0	25.5	155.4	1.0	20.5	307.6	12.8	0.6	209.9	71.3	366.0	0.1	408.4	0.032	1.4	0.030	тк
Итого за Обед	830	33	21	99	780	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	
<b>Полдник</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.0	88	0.02			25.6		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	0.11	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	66	51	132	1695	2.3	54.9	1421.5	45.6	1.9	993.8	250.2	1227.0	8.8	1329.0	0.148	3.2	0.010	

**6 День, 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества										№ рецепт-		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими 200/35	235		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	
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	тпк	
Батон йодированный	35		2,6	1,0	18,0	91,7	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030
Яблоко	110		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		0,001
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>		<b>14,1</b>	<b>33,3</b>	<b>77,5</b>	<b>630</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>506,6</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>392,3</b>	<b>91,3</b>	<b>356,6</b>	<b>1,1</b>	<b>242,1</b>	<b>0,056</b>		<b>0,9</b>
<b>Обед</b>																			
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
Гречиха из пшена	100		16,0	18,0	21,0	185	0,16	23,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40	0,001
Каша гречневая рассыпчатая	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		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		0,040
Хлеб ржаной	55		4,7	1,8	23,4	142,5	0,6	51,0	817,0	31,7	0,4	613,5	157,2	571,3	0,1	457,9	0,112	1,4	0,030
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>		<b>33,4</b>	<b>34,5</b>	<b>118,0</b>	<b>792</b>	<b>0,9</b>	<b>95,1</b>	<b>1127,4</b>	<b>44,5</b>	<b>0,6</b>	<b>834,6</b>	<b>223,0</b>	<b>785,8</b>	<b>3,9</b>	<b>673,7</b>	<b>0,168</b>		<b>2,0</b>
<b>Подлинк</b>																			
Сок в индивидуальной упаковке	200				20,0	88			26,6			14	8	14	2,8	40	0,020		0,001
Яблоко	100		0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		0,001
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
<b>Итого за Подлинк</b>	<b>400</b>		<b>5,3</b>	<b>8,8</b>	<b>75,7</b>	<b>344</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>30,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>105,33</b>	<b>0,050</b>	<b>0,20</b>	<b>0,019</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>		<b>53</b>	<b>77</b>	<b>271</b>	<b>1766</b>	<b>1,2</b>	<b>109,1</b>	<b>2097,2</b>	<b>65,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1451,3</b>	<b>344,4</b>	<b>1310,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1021,1</b>	<b>0,274</b>	<b>3,0</b>	<b>0,079</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>																			
<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводч, г</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>К, мг</b>	<b>І, мг</b>	<b>F, мг</b>	<b>Se, мг</b>		
Итого за весь период	762,0	760,0	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8660,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397		
Среднее значение за период	63,5	63,3	269,3	1907,2	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 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Момильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.