



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	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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 пшеничная молочная с маслом сливочным 180/5	185	8	8	36	246	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		182	2015
Хлеб с маслом витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Сливки с сахаром	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	тп	
Итого за Завтрак	585	22	30	91	716	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
Обед																				
Суп с мажорскими изделиями и картофелем	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Медальон из курицы	90	20	13	19	274	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	204,74	40,06	0,09	0,02	496	2004
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015
Апельсин	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	720	31	21	102	733	0,3	2,5	56,3	0,4	0,6	79,3	81,4	361,5	6,9	620,6	175,9	0,1	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпеченное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		411	2015
Итого за Полдник	440	14	8	78	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		67	59	271	1903	1,1	46,7	319,1	2,7	1,5	585,5	219,9	898,6	19,1	1953,7	284,0	0,2	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																				
Рыба по-солнечному	75	14	10	3	156	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			гтк	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Салат из огурцов свежих с маслом	40	0	2	1	27	0,01	1,9			0,02	8,90	5,30	15,8	0,03	52,90				20	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Итого за Завтрак	510	35	18	56	471	0,2	28,0	55,9	0,4	0,2	87,3	55,5	176,6	3,3	896,7	196,5	0			
Обед																				
Щи из св. капусты с картофелем, говядиной, сметаной 200/10/10	220	3	4	8	84	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Гуляш мясной 45/45	90	10	26	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Выпечное изделие	50	4	5	29	177	0,07	0,01	9,00		0,05	16,40	15,10	43,70	0,74	63,40	2,46			430	2015
Итого за Обед	730	25	40	116	935	0,4	28,2	39,7	0,6	0,5	106,9	69,6	325,2	6,2	619,7	237,2	0,0	17,5		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
Итого за Полдник	400	10	18	55	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день		70	76	227	1832	0,7	69,3	158,7	1,2	0,9	412,8	157,0	661,1	15,7	2176,1	449,8	0,1	20,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																				
Омлет натуральный с маслом 80/5	85	9	11	1	179	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2			210	2015	
Олады 2шт	70	4	5	28	172	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6		ттк		
Молоко сгущенное	25	2	2	14	82	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	510	16	18	66	538	0,8	44,6	204,8	0,1	0,5	236,5	46,5	289,6	3,1	533,4	33,8	0,2	0,0		
Обед																				
Салат из моркови	60	1	1	9	70	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05	62	2015	
Рассольник ленинградский с перловкой и курой	210	5	2	14	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015
Шницель рубленый рыбный	90	12	7	17	183	0,09	1,8	0,01	0,13	0,07	37,53	40,95	168,09	0,96	293,62	169,28			235	2015
Картофель отварной с зеленью	150	3	4	25	149	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		125	2015
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	750	24	15	104	676	0,5	52,2	22,6	0,2	0,6	152,9	140,8	421,1	5,9	1777,9	530,6	0,1	0,1		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	406	2015
Итого за Полдник	440	12	11	68	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день		52	44	238	1643	1,5	103,8	246,9	0,4	1,2	468,9	220,6	807,8	15,2	2829,5	594,0	0,3	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 творожный с молоком сгущенным 135/30	165	21	10	40	337	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01			
Батон йодированный	32	2	1	16	84	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15				
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	537	24	12	79	523	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	275	6	6	10	115	0,13	11,85	0,84		0,49	25,88	21,9	79,58	1,55	335,23	65,43	0,02	0,08	158	2004
Плов из свинины	200	15	35	39	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Компот из ягод (вишня)	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Итого за Обед	710	23	41	63	797	0,3	18,7	2,9	0,6	0,7	78,1	88,2	360,2	6,2	846,9	198,3	0,0	20,7		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		411	2015
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0,15	13	11,96	0,11	0,09	49,68	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день		61	62	239	1771	0,6	45,7	52,7	0,9	1,1	314,4	167,8	641,0	17,7	2160,2	244,4	0,1	20,7		

5 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
Наггетсы куриные	80	18	12	17	243	0.10	1.0	26.00	0.20	0.10	26.00	27.00	171.20	1.70	182.10	35.60	0.1	0.01	тпк	
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	100			309	2015
Салат из капусты с кукурузой	50	1	3	5	45	0.15	18.00	0.16		0.02	23.50	8.60	15.40	0.45	83.10	21.40	0.01		45	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61			0.1		0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25				376	2015
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0.07	41.8	0.01		0.03	38.5	12.1	18.7	0.11	170.5		0.17			
Итого за Завтрак	605	27	20	92	651	0.4	60.9	47.2	0.3	0.2	116.2	63.1	274.0	4.2	462.0	157.0	0.3			
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0.20	19.29	10.3	0.01	0.50	61.6	47.00	245.00	1.90	341.01	86.37	0.03	0.07	82	2015
Бигочек мясной	90	10	26	10	313	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	12.44	18.59	125.61	1.94	215.14	21.3		15.17	268	2015
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0.16	25.96	25.91	0.09	0.13	48.21	33.14	98.23	1.37	757.29	75.31	0.04		312	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0.8	0.38	3.4		1.22	2.6	4.2		2.2	8				349	2015
Хлеб ржаной	34	2		11	59	0.06				0.03	6.12	6.46	29.58	1.36	46.24	1.9				
Батон йодированный	35	3	1	18	92	0.06				0.02	7.7	11.55	29.75	0.7	45.85	1.26				
Итого за Обед	779	23	40	106	876	1.3	46.3	40.8	0.5	2.0	138.7	120.9	528.2	9.5	1413.5	186.1	0.1	15.2		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	217	1.4	0.01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0.06	0.14	63.1	0.24	0.08	183.79	12.26	130.95	0.57	58.33	11.58	0.01	2.9		
Итого за Полдник	410	10	17	56	429	0.11	7.14	63.1	0.24	0.14	224.39	37.06	167.35	6.17	515.33	14.98	0.02	2.9		
Итого за день		60	77	254	1956	1.9	114.4	151.0	1.0	2.3	479.2	221.1	969.6	19.9	2390.8	358.1	0.4	18.1		

1 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 вишней и маслом сливочным	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ттк	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	558	5	9	114	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Ши из св. капусты с картофелем сметаной 250/10	260	2	6	9	97	0,09	25	10,2	0,01	0,4	46,8	20,2	49,2	1,3	292,7	74,4	0,02	0,07	87	
Курица в кисло-сладком соусе	90	13	13	3	185	0,07	3,54	0,1		0,13	19,04	16,97	116,22	1,2	49	72,8	0,01		ттк	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Итого за Обед	740	22	25	89	680	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	
Итого за Полдник	440	14	8	78	454	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		41	42	281	1668	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0			

2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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																					
Бризоль хрустящая с сыром	80	22	23	3	313	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	тгк		
Макароны отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Овощи натуральные свежие	30			1	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	6	7,8	0,3	87	0,6			71	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	510	31	29	81	722	0,2	10,8	140,2	0,6	0,3	329,8	54,3	370,1	3,6	310,4	136,9	0,1	4,5			
Обед																					
Салат из капусты с морковью	60	1	3	6	54	0,02	21,61	0,15		0,02	28,05	9,98	18,49	0,55	99,73	25,72	0,01		45	2015	
Суп картофельный с яйцом курой 200/10	210	6	3	16	119	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015	
Шницель рубленый из свинины	90	9	24	10	294	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	1,76	201,83	19,63	0,01	13,33	268	2015	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из ягод (смородина)	200			22	89		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25			342	2015	
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	745	21	35	88	765	0,5	71,3	47,3	0,6	0,7	129,1	99,2	367,3	6,8	1716,8	184,9	0,1	13,4			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
Итого за Полдник	400	10	18	55	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день			62	82	224	1913	0,8	95,2	250,6	1,5	1,1	677,5	185,5	896,6	16,6	2686,9	337,9	0,2	20,8		

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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																					
Фрикадельки в соусе 100/50	150	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Фрукт 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Выпечное изделие	50	5	5	29	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	38,96	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015	
Итого за Завтрак	675	27	27	109	787	0,5	44,3	30,7	0,3	0,3	99,8	180,7	349,3	7,6	659,7	121,0	0,2	4,3			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Нагетсы куриные	90	20	14	19	273	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	гтк		
Рагу из овощей с зеленым горошком	150	3	13	11	173	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015	
Компот из ягод (клубника)	200			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Итого за Обед	745	33	31	85	743	0,4	38,9	30,1	0,3	0,8	106,7	88,1	366,5	6,3	873,1	137,7	0,2	0,1			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Выпечное изделие	100	11	11	34	277	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44	411	2015	
Итого за Полдник	440	12	11	68	429	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44			
Итого за день			72	69	262	1,959	1,1	90,2	80,2	0,6	1,1	286,0	302,2	812,9	20,1	2051,0	288,4	0,4	4,9		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 говядины 35/35	70	10	11	3	150	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			246	2015
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Кондитерское изделие	45	3	10	24	204	0,05		2,5	0,02	0,02	6,9	4,9	27,4	0,33	37,4	11,6	0,01		ттк	
Итого за Завтрак	500	19	27	92	691	0,2	0,8	29,2	0,1	0,2	43,4	57,8	245,4	3,8	178,0	149,2				
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	6	5	19	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Бризоль куриная	90	21	16	6	253	0,08	1,4	39,45	0,35	0,19	25,77	17,3	166,25	0,59	182,47	40,82	0,1	0,02	ттк	
Картофель отварной с зеленью	150	3	4	25	149	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		125	2015
Напиток из плодов сушеных	200	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Итого за Обед	715	33	25	88	716	0,6	42,5	95,8	0,4	0,8	121,4	99,4	368,8	6,3	1760,7	404,0	0,2	0,5		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Выпечное изделие	100	13	8	44	302	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		409	2015
Итого за Полдник	430	14	9	77	451	0,15	13	11,96	0,11	0,09	49,68	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день		66	61	257	1858	0,9	56,3	137,0	0,7	1,0	214,5	185,9	696,9	16,4	2610,2	589,6	0,2	0,5		

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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																				
Рыбка в панировке	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Салат из капусты с морковью	50	1	3	5	45	0,15	18,00	0,15		0,02	43,40	8,40	15,40	0,46	83,20	11,40	0,01		45	2015
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Итого за Завтрак	515	20	20	61	496	0,4	46,1	56,1	0,4	0,2	121,1	67,2	206,9	4,4	956,6	147,5	0,1			
Обед																				
Борщ из св. капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/10	270	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Тефтели мясные с соусом 70/50	120	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	278	2015
Макаронные отварные	150	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Выпечное изделие	50	5	5	29	179	0,06		8,04	0,07	0,03	10,52	6,4	38,36	0,47	49,58	22,96	0,01		406	2015
Хлеб ржаной	20	1		7	35	0,04		1,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	810	26	33	137	940	1,03	22,1	44,4	0,3	1,9	122,0	84,8	419,2	7,4	551,1	247,3	0,1	4,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Фрукт 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Кондитерское изделие	70	9	17	22	277	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
Итого за Полдник	410	10	17	56	429	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день		56	70	254	1865	1,8	75,3	163,5	0,9	2,2	467,5	189,0	793,5	18,0	2023,0	409,7	0,1	7,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	606	642	2507	18368	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	60,6	64,2	250,7	1836,8	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

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.