



"Согласовано"
 Директор МОУ СОШ №52
 27/03/2024 г.



Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
 Ивченко С.В.
 27/03/2024 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	
Завтрак																	
Оладьи с джемом 105/45	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02		39	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	0,06	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	1,35	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	
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	
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	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	35,6	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	
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
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
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	1590	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	1129,3	232,0	1076,1	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							№ 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 "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		
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	т.т.к.
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			т.т.к.
Бутерброд с сыром и маслом 100/10/40	60	5,4	11,4	20,7	266,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
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	т.т.к.
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			т.т.к.
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			т.т.к.
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	т.т.к.
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			т.т.к.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.
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		т.т.к.
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							№ 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																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,55	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	т.т.к.
Яблоко	110	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 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			т.т.к.
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			т.т.к.
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																			
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	
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	6,0	0,013	т.т.к.
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			т.т.к.
Хлеб ржаной	35	3,6	0,6	23,1	110,0	0,1	4,4	264,9	6,3	0,2	237,8	35,1	199,0	0,1	161,8	0,043	0,0	0,030	т.т.к.
Итого за Обед	705	21	25	89	703	0,2	8,8	529,8	12,5	0,3	475,7	72,2	396,0	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			т.т.к.
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		т.т.к.
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		т.т.к.
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	1697	0,5	20,2	1505,5	25,8	0,5	1051,2	145,9	790,3	7,2	695,2	0,130	0,9	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	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
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	ТТК
Чай с сахаром, лимоном 200\15\10	225	0,2	0,0	15,2	63														
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Итого за Завтрак	540	22	11	99	593	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	366,68	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	ТТК
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			ТТК
Компот из ягод см	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6			8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,2	20,1	245,6	6,3	0,1	192,9	66,9	223,9	0,1	343,2	0,055	0,2	0,030	ТТК
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			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02			0,02		14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7				26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,95	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		ТТК
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	728,6	7,9	1099,8	0,155	0,6	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	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
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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41														
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
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	ТТК
Гуляш из курицы	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	ТТК
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			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200\10	210	0,2	0,0	10,0	41														
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	ТТК
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			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3			20,6	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	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	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
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 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																			
Блины с джемом 150/40	190	4,2	5,7	86,1	392	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,7	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			
Итого за Завтрак	510	4,9	10,7	108,8	494	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		т.к.
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,35	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	т.к.
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			т.к.
Каша гречневая рассычатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			т.к.
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		255,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			т.к.
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	т.к.
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		т.к.
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.к.
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,05	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		т.к.
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		т.к.
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		т.к.
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 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																			
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	0,035	0,10	0,010	т.к.
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				т.к.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.к.
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	т.к.
Батон йодированный	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			т.к.
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																			
Солянка 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	т.к.
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими	240	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,25	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	т.к.
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			т.к.
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	т.к.
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			т.к.
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.к.
Пирожок с конфитюром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10		т.к.
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			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, 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	0,05	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		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			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	0,05	14,82	0,040			тк
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			тк
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	тк
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	тк
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	тк
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			тк
Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	18,9	90,0	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030	тк
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			тк
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		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	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			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества								№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, 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	2,93	200,81	0,009	0,30	0,040	тк
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			тк
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			тк
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																			
Шницель 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	тк
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	тк
Наниток 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	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,4	41,1	1012,5	25,2	0,5	655,9	119,6	462,0	0,1	939,3	0,062	2,5	0,030	тк
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			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 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
Итого за Полдник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,95	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1605	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								№ 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																			
Котлета мясная рубленая с рисом отварным 90/150	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			ТТК
Чай с низк сол 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	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон подирированный	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	ТТК
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	ТТК
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			ТТК
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			ТТК
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	ТТК
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			14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	61,4	0,002	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	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	1069,0	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	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9569,9	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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалшиной 2004г.