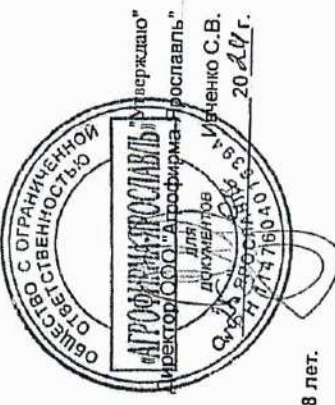


"Согласовано"

Директор МОУ СШ №31

А.И. Мухоморов

20.04.2024 г.



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

1 день, 1 недели

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг										
Пюре из свинины 45/45	60	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									
Макаронные отварные	200	7,6	3,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	11,5	0,002			ТТК									
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	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		103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК									
Батончик к чаю	4,5	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	ТТК									
Итого за завтрак	555	24,8	38,3	85,8	788	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									
Суп с макаронными изделиями и курицей	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									
Шиншель из свинины	100	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200		0,3	264	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		103,24	1,44	6,6	14,82	0,040				ТТК									
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0		4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТТК									
Итого за Обед	800	30	33	92	800	0,5	9,5	949,2	12,8	1,0	822,3	68,4	519,4	3,9	484,8	0,1	0,6	0,1	ТТК									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,03		25,6		0,02	14	8																
Литрожек с айцом	75	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		ТТК									
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК									
Итого за Пятилик	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		ТТК									
Итого за день	1680	57	63	268	1764	1,3	53,7	1325,4	15,1	1,9	1328,5	227,3	1056,5	8,0	797,8	0,1	0,8	0,1										

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины				Минеральные вещества						№ п/п			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
Тестисы мясные с 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				ТТК
Рис отварной с овощами	215	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	37,35	53,97	243,5	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015		ТТК
Каша овсяная 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					ТТК
Чай с лимоном 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					ТТК
Батон поджаренный	560	12	12	35	532	0,2	10,2	708,7	19,9	507,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,052	0,6			ТТК
Итого за завтрак																			
Обед																			
Рассольник ленинградский	280	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	46,8	20,2	49,2	1,3	152,7	0,007	0,2	0,030		ТТК
Ратт из овощей со свининой	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	3,2	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				ТТК
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					ТТК
Чай с сахаром 200/1,5	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,2	18,2	284,5	6,4	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,030		ТТК
Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,2	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Батон поджаренный	835	19	20	133	769	0,4	36,4	794,6	19,1	459,9	73,4	246,6	5,4	657,1	0,099	0,4	0,022		ТТК
Итого за обед																			
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,6	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				ТТК
Яблоко	110	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			ТТК
Шоколад с конфитуром	75	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000		ТТК
Итого за полдник	385																		
Итого за день	1800	39	54	222	1826	0,7	59,7	1566,4	39,2	1165,4	172,2	802,7	7,5	976,8	0,191	0,8	0,033		ТТК

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергет. ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ п/п				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	286,84	22,35	265,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000		ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,6	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001				ТТК
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					ТТК
Батон поджаренный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТТК
Итого за завтрак	550	27	16	68	562	0,1	4,4	851,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,8	444,5	0,044	0,7	0,000		ТТК
Обед																			
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	30,2	6,18	37,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023		ТТК
Плод со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,35	299,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013		ТТК
Чай с лимоном 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					ТТК
Хлеб ржаной	60	4,1	1,6	28,3	144,1	0,3	20,2	302,8	18,7	359,9	60,5	296,7	0,1	293,5	0,049	0,5	0,030		ТТК
Итого за обед	809	19	17	81	792	0,5	40,4	605,6	37,5	1,1	1,1	597,4	2,8	587,0	0,098	1,0	0,031		ТТК
Итого за день	1760	58	44	255	1762	0,8	51,8	1562,3	50,7	1,3	1,3	999,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031		ТТК

Полдник

Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,6	25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020				ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,95	0,11	155,48	33,83	99,8	0,03	227,07	0,020	0,20			ТТК
Печенье	30	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	125,30	0,11	55,46	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20			ТТК
Итого за полдник	350	1,7	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	1,3	1,3	999,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031		ТТК
Итого за день	1760	58	44	255	1762	0,8	51,8	1562,3	50,7	1,3	1,3	999,7	7,7	1158,6	0,142	1,9	0,031		ТТК

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ по рецепту		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
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
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			
Чай с сахаром, лимон 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	6,3	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон Подорожный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	2,40	0,002			
Итого за Завтрак	550	23	17	91	619	0,15	13,95	237,76	0,25	366,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	
Жаркое по-домашнему с овощами	275	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			
Чай с лимоном, сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,04	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	60	4,1	1,8	28,3	144,1	0,2	6,4	253,6	12,6	261,8	54,1	227,3	0,1	201,8	0,049	0,3	0,030	
Итого за Обед	825	21	36	91	770	0,4	12,7	507,2	25,2	523,5	108,3	454,6	2,1	403,6	0,097	0,6	0,019	
Подник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
Итого за Подник	375	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	245,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1750	58,5	62,0	259,4	1839,9	0,7	39,7	956,9	25,6	1159,9	187,8	735,4	7,6	817,0	0,142	0,8	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ по рецепту	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																	
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,30	0,50	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Пюре картофельное с овощами	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		
Чай с лимоном, сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	45	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	27,1	255,0	6,7	260,01	53,2	208,3	0,1	329,8	0,059	0,3	0,030
Итого за Завтрак	550	20,3	26,0	108,0	557	0,4	54,2	509,9	13,4	520,0	105,5	416,6	3,8	659,5	0,137	0,6	0,010
Обед																	
Шн из свежей капусты с картофелем	280	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	0,005	0,40	0,031
Гуляш из кури 50/50	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000
Макаронные отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	55,6	0,5	115	0,002		
Чай с лимоном, сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	25,2	120,0	0,6	14,9	35,0	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030
Итого за Обед	825	33	21	104	776	1,7	33,1	323,2	7,0	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025
Подник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
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	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	175	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Подник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	35,48	33,83	90,8	1,25	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1700	66	58	280	1822	2,2	94,2	956,4	20,5	885,3	272,0	1195,4	8,6	1464,1	0,201	3,4	0,035

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ вып.			
		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	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Плов со свиной	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	ТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
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	5,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
Батон поджареный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	4,3	761,5	18,9	0,2	460,5	47,8	227,0	5,0	399,7	0,046	0,0	0,010	ТК
Итого за завтрак	530	11	14	69	620	0,1	4,3	9,29	10,3	0,01	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,005	0,30	0,001	ТК
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	6,40	0,13	48,21	33,14	99,23	1,37	7,29	0,006	0,40	ТК	
Гречка из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,16	25,96	25,91	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	11,5	0,002		ТК	
Картофель тушеный	180	7,6	14,2	27,1	253	0,7	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
Чай с пакетиком сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	0,05	15,4	12,3	31,9	0,02	7,7	11,55	28,75	0,7	45,85	0,010		ТК	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,05	1,1	38,7	12,8	0,3	270,8	104,0	446,2	4,5	324,0	0,066	0,7	0,018	ТК
Итого за Обед	800	29	34	89	778	0,02	25,6	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	5,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
Яблоко	100	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	ТК
Пирожок с яблоками	400	11,1	31	62	593	0,11	7,4	1291,7	31,9	0,6	955,7	188,9	840,5	15,7	839,0	0,113	0,7	0,028	ТК
Итого за Полдник	1750	151	79	219	1993	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		ТК

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							№ вып.			
		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	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Шипель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	279	0,03	0,2	200	7,30	0,16	37,35	53,97	243,6	1,6	123,2	0,001		ТК	
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	6,3	0,05	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
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	5,6	0,06	14,82	0,040		ТК	
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	ТК
Итого за Завтрак	550	21,3	24,1	92,6	677	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		ТК
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	0,17	20,99	11,74	52,5	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК
Тертые мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	3,2	253,3	6,3	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК	
Чай с пакетиком сахаром и лимонном 200/10/5	215	0,0	0,0	12,0	48	0,03	4,8	474,6	6,4	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,049	0,3	0,030	ТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	3,54	326,76	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	357,71	0,032	0,10		ТК
Итого за Обед	815	25	31	82	795	0,2	13,52	326,76	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	357,71	0,032	0,10		ТК
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,6	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТК
Пирожок с яблоком	75	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК
Печенье	50	1,2	1,1	6,8	40,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТК
Итого за Полдник	325	6,2	6,7	28,9	172,2	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,6	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	ТК

4 день, 2 недели

Проем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины		Минеральные вещества							№							
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	
Гуляш из свиных 45/45	90	11,3	29,0	4,5	322	1,43	0,14	23,20	0,50	0,08	0,03	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	1,11	0,11	23,20	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	0,55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Омлет	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		ТТК	
Итого за завтрак	580	24	39	103	853	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	0,3	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	ТТК	
Обед																					ТТК
Шницель свиной с картошкой	280	7,8	9,7	10,5	143	0,01	13,55	29,30	6,25	0,15	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК	
Плов со свиной	200	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	253,3	6,3	0,04	0,04	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Чай с лимоном с сахаром 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55	0,55	4,4	1233,1	37,8	0,5	0,5	869,6	125,3	465,2	0,1	1166,9	0,104	2,5	0,030	ТТК	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	29,5	155,4	0,4	0,4	44,3	2,86	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		ТТК	
Хлеб пшеничный	50	42,0	3,1	32,0	156	0,04	13	1518,5	50,4	0,7	0,7	1247,5	192,6	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,6	0,074	ТТК	
Итого за обед	800	38,2	16,7	76,9	950	0,8	75,1	1518,5	50,4	0,7	0,7	1247,5	192,6	759,5	6,3	1459,7	0,153	3,6	0,074	ТТК	
Ужин																					ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	0,02			14	2,8	40	0,020			ТТК	
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	0,02			14	0,0	40	0,001			ТТК	
Пирожок с вишней	75	4,8	3,8	43,0	195	0,08	7	211,96	6,11	0,09	0,09	48,68	28,73	82,71	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК	
Итого за ужин	375	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	0,09	48,68	28,73	82,71	0,32	71,47	0,001	0,20		ТТК	
Итого за день	1755	87	64	255	2147	0,9	114,5	2456,5	75,5	1,1	1,1	1695,6	283,0	1013,4	15,1	2226,8	0,206	5,3	0,074	ТТК	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергет.		Витамины		Минеральные вещества							№							
	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	
Колбаса мясная охладенная	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200	2,09	7,30	0,16	264	10	140	1,5	123,2	0,001			ТТК	
Рис отварной	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	53,97	243,6	0,14	0,14	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК	
Чай с лимоном с сахаром 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55	0,55	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батон йодированный	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за завтрак	550	21	18	90	625	0,2	7,0	681,0	19,9	0,5	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	385,2	0,044	0,2		ТТК	
Обед																					ТТК
Свекольник	280	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,033	ТТК	
Гуляш из кури	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,50	0,000	ТТК	
Макаронные отварные	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Чай с лимоном с сахаром 200/10	210	0,0	0,0	12,0	55	0,55	3,3	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	29,5	155,4	1,0	20,5	307,6	12,8	0,6	0,6	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	ТТК	
Итого за обед	830	33	21	99	780	2,0	40,9	615,2	25,6	1,3	1,3	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010	ТТК	
Ужин																					ТТК
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	0,02			14	2,8	40	0,020			ТТК	
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	27,7	123	0,04	13	12,3	0,03	0,03	0,03	20,8	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	0,11	0,11	155,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК	
Итого за ужин	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,11	0,11	55,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК	
Итого за день	1695	65	51	132	1895	2,3	54,9	1421,5	45,6	1,9	1,9	993,8	250,2	1227,0	6,8	1329,0	0,148	3,2	0,010	ТТК	

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества		I, мг	F, мг	№ рецеп-		
		Белки, г	Жир, г				В1, мг	С, мг			Ca, мг	Mg, мг				P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
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	ТТК
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК
Батон (подорожанный)	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	ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	14	0,02	14	6	14	0,0	40	0,001	ТТК
Итого за Завтрак	595	14,1	33,3	77,5	630	0,2	6,8	505,6	18,9	0,2	392,3	91,3	356,8	1,1	242,1	0,056	0,8
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
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	185	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40
Кана гречневая расщепчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	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	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	ТТК
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	21,4	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
Итого за Обед	815	33,4	34,5	118,0	792	0,9	95,1	1127,4	44,5	0,6	854,6	223,0	785,8	3,9	673,7	0,168	2,0
Полдник																	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТТК
Яблоко	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,6	117	0,003	0,10
Итого за Полдник	400	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	22,4	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20
Итого за день	1810	53	77	271	1766	1,2	109,1	2097,2	65,6	0,9	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины		Минеральные вещества										
	Белки, г	Жир, г		В1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг
Итого за весь период	762,0	760,0	22886	13,2	641,2	7544,0	85,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397
Среднее значение за период	63,5	63,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	755,8	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 "Дали плюс" под ред. Мотыльного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Далишней 2004г.