

Согласовано

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №6 образовательный комплекс №1"
 Центр образования №6"

Богук И.А.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с абз. 1 п. 6.3 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая неделя. День первый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив	250	7,8	7,1	44	330,6	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	100	9,1	11,18	13	229,58	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	2,8	32,5	190	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	550	21,8	21,08	89,5	750,18	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0,33	3,65	23,9	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	7,5	5	27,75	208,75	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	261	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	12,1	45,49	235,19	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	180	0,4	0	22	127,8	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	840	29,28	29,13	119,79	879,64	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		
Полдник																		
Молоко в инд. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день		66,78	76,31	244,39	2073,22	2,35	41,18	157,41	9,36	1,85	1052,05	224,35	1385,3	9,65	6,82	223,7		

Первая неделя. День второй

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004

Овощи по сезону	100	1,33	0	13,28	6,64	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	0,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077- 2016
Итого за прием пищи:	600	20,27	19,86	83,06	586,94	0,26	42,2	0,14	4,4	0,22	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2		
Обед																		
Суп картофельный рыбный	250	5,85	3,86	23,99	155,14	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	200	5,05	9,44	51,74	303,24	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,85	69	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
Итого за прием пищи:	800	28,65	29,4	136,28	898,48	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Полдник																		
Молоко в индивиду.упак	200	6	6,4	9,4	120	1,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,2	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Выпечное изделие	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого и прием пищи:	380	10,6	11	43,8	322,6	1,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		59,52	60,26	263,14	1808,02	2,7	97,9	37,94	13,8	1,98	525	203,4	1013,25	17	7,73	353,1		

Первая неделя. День третий

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	210	17,63	15,43	29,46	363,31	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2		ТУ 1071 11 - 00248363077- 2016
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	115,2	0,05	12	0	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0		
Итого за прием пищи:	550	21,33	20,53	80,16	592,91	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1		
Обед																		
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,74	5,24	13,57	145,42	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,57	6,38	54	371,07	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077 84
Компот из черной смородины с/м с вит с	200	0,2	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	810	28,71	26,52	122,57	978,89	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9		

Полдник																		
Молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		60,74	62,25	250,13	1941,8	1,88	43,45	104,98	11,9	0,69	411,2	328,4	851,3	12,8	8,3	172		

Первая неделя. День четвертый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		
Биточек мясной	100	7,4	9,4	15,98	260,74	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	220	7,47	8,42	50,07	359,95	0,6	0	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5	4	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	555	20,07	21,92	91,35	787,69	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48		
Обед																		
Овощи по сезону	100	6,97	0	37,35	29,71	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,25	5,75	17,75	152,25	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы с картофелем	200	14,59	16,76	17,33	237,12	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	31,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,9	92	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за прием пищи:	830	32,51	30,01	137,33	813,08	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2		
Полдник																		
Молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	647	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		60,48	65,83	265,48	1906,27	1,703	58,32	83,8	12,1	3,596	542,78	204,42	758,14	13,72	5,18	254,48		

Первая неделя. День пятый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	16,64	16,64	65,41	474,88	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013

Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	550	22,34	23,24	94,31	627,38	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	14,94	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Суп из овощей	250	3,38	5,88	10,75	111,5	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	100	11,8	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	394	2004
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6.39	2004
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	870	27,02	27,54	109,03	776,64	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4		
Полдник																		
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5		
Всего за день:		59,96	64,58	250,44	1760,02	0,91	50,9	86,86	10,8	1,43	623,2	186,1	663,5	12,65	3,6	307,7		

Вторая неделя. День первый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	200	12	7,5	48	272,63	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175	2015
Фрукт	110	2,2	0	8,8	51,7	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0		
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0		
Итого за прием пищи:	550	21	20,4	91,6	683,33	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	13,94	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576	2004
Борщ из св. капусты с картофелем	250	2,3	6,7	13,38	148,5	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,2	18,87	273,06	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498	2004
Рис отварной	180	4,56	7,32	46,68	273,6	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	15,3	54	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	7,5	23	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	820	27,29	28,41	104,23	786,1	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8		
Полдник																		
Молоко в индивид. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие:	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		63,99	74,91	230,93	1912,83	0,92	44,8	75,48	6,55	1,13	902	244,1	961,1	9,96	4,56	167,2		

Вторая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Тефтели мясные с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	5,72	51,07	325,19	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	555	19,18	20,32	89,77	716,69	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	23,9	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	9,75	5	33,75	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	5,88	51,12	334,8	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	830	29,99	28,78	133,72	956,9	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Полдник																		
Молоко в инд. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,9	19	697	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1,1	40,5		
Всего за день:		64,77	69,3	259,79	2064,59	1,84	44	67,39	12,3	0,51	778	296,8	986,5	14,2	7,2	238		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Оладьи с молоком сгущенным	220	20,64	21,93	65,92	644,74	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	550	21,44	22,63	88,62	745,84	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	12,95	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	250	6,13	8,38	22,25	181,25	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной с соусом	100	15,73	13,97	17,49	258,39	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	8,4	22,8	174,6	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004

Напиток из смеси сухофруктов с вит с	180	0,64	0	28,26	111,6	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	850	30,3	31,15	114,25	830,79	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	153,8		
Полдник																		
Молоко в инд. унак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	0	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	0	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		62,44	68,98	250,27	1946,63	2,26	26,7	89,31	16,4	0,73	722,4	223,9	863,5	13,5	5,1	241,2		

Вторая неделя. День четвертый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Котлета рыбная	100	12,1	7,7	9,13	164,23	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196,2	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	100	1	0	24,9	13,94	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон йодированный	12	1	2,15	6,45	32,75	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТУ 10.71-11-00248363077-
Итого за прием пищи:	572	18,12	18,1	80,26	461,12	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149		
Обед																		
Овощи по сезону	100	2	0	10,96	57,77	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	6,5	11,65	116,7	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	200	20,7	20,5	32,5	429,3	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004
Компот из свежих плодов с вит С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	800	26,86	27,2	114,61	791,77	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3		
Полдник																		
Молоко в инд. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Всего за день:		54,98	66,7	233,67	1641,69	0,865	57,86	45,17	16,9	0,52	459,1	185,4	1381,8	10	5,92	338,5		

Вторая неделя. День пятый

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, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Биточек мясной	100	11,88	6,05	14,3	258,39	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	230	7,82	13,92	52,44	374,9	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004

Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	550	21,3	22,07	91,84	741,29	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653	
Обед																		
Овощи по сезону	100	1,33	0,33	3,82	23,9	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004
Рассольник ленинградский	250	5,5	4	20	135	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Рис отварной	180	4,56	7,68	46,68	273,6	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Компот из черной смородины с/м с вит с	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	1	4,95	23	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	820	27,54	27,51	111,95	797	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3		
Полдник																		
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		
Всего за день:		62,64	63,68	261,69	1956,29	1,893	53,9	13,97	9,4	1,49	386,6	179,2	686,3	13,8	5,75	279,8		

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	616,3	672,8	2509,93	19011,36	17,321	519,01	762,31	119,51	13,926	6402,33	2276,07	9550,69	127,28	60,16	2575,68
Среднее значение за период	61,63	67,28	250,99	1901,14	1,73	51,90	76,23	11,95	1,39	640,23	227,61	955,07	12,73	6,02	257,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого по примерному меню завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		С, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	206,85	210,15	880,47	6693,37	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18

Среднее значение за период	20,69	21,02	88,05	669,34	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	288,15	285,65	1203,76	8509,29	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8
Среднее значение за период	28,82	28,57	120,38	850,93	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого по примерному меню за полдник

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг
Итого за весь период	121,3	177	425,7	3808,7	3,22	37,34	258,64	17,4	2,5	3303,7
Среднее значение за период	12,13	17,7	42,57	380,87	0,322	3,734	25,864	1,74	0,25	330,37
Содержание белком, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17	24	41							

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,