

"Согласовано"
Директор МОУ СШ "Образовательный комплекс" _____

" " 20 ____ г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПИН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	204	5,8	6,0	34,3	273,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010
Каша с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,80	12,50	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Булочка с сиром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	569	15,2	14,4	72,1	550,0	0,00	13,70	47,00	0,00	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луцким	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Филе Бел (Тефтели рыбные)	100	11,0	9,3	15,6	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015
Рис отварной	180	4,6	8,7	45,1	288,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	33,20	89,30	0,70	66,40	72,90	0,00	0,00	302	2015
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,5	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	65121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	25,0	23,9	117,6	819,5	0,33	6,53	0,10	0,00	0,08	93,40	84,10	224,60	4,61	151,70	152,40	0,00	0,00		
Всего за день:		40,2	38,3	189,7	1 369,5	0,33	20,23	47,10	0,00	0,18	383,00	132,90	440,00	8,71	751,30	165,10	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																				
Напиток куриный	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	2015
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	25,5	20,2	99,4	683,2	0,27	2,13	62,70	0,00	0,00	87,70	89,10	106,24	3,78	237,30	74,50	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свиной капусты с картофелем со сметаной 250/10	250	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,30	55,40	24,50	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10	82	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	53,50	80,80	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассычатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	346	2015
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	31,5	46,7	140,6	1150,1	0,50	9,10	23,50	0,10	0,50	123,50	197,90	367,70	9,20	836,50	265,60	0,00	0,10		
Всего за день:		57,0	66,9	240,0	1833,3	0,77	11,23	86,20	0,10	0,50	211,20	287,00	473,94	12,96	1073,80	340,10	0,00	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
				Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
4 ДЕНЬ																						
Завтрак																						
Булочка Нехлеб		100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	19,90	115,00	1,90	56,60	25,10	0,00	0,00	ТТК		
Картофельное пюре		180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,80	38,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	2004		
Огурец соевый консервированный		30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		
Батон йодированный		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		550	18,9	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,36	1 049,10	95,80	0,00	0,00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 250/10		290	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88		
Гуляш из куриной грудки 45/45		100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290		
Рис отварной		160	4,7	5,8	49,2	269,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	28,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	302		
Напиток из шиповника и изюма		200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	66121		
Батон йодированный		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,90	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		800	24,8	26,1	107,6	816,0	0,31	44,70	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	287,68	5,30	513,40	201,88	0,00	0,10			
Всего за день:			43,7	51,4	182,5	1 438,0	0,61	59,94	66,93	0,20	0,58	232,10	161,95	552,88	9,68	1 952,50	236,76	0,00	0,10			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	So, мг
Завтрак																				
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	267,10	7,90	0,00	0,00	ТТК		
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	2008		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	84,7	0,00	13,83	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	338,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00			
Обед																				
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,7	5,9	17,5	0,10	6,80	9,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	497,70	85,40	0,00	0,10	96		
Греча по-купечески	280	24,9	7,6	39,4	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	166,70	0,10	0,00	1		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	830	33,4	28,3	116,0	0,50	10,03	6,60	0,00	0,60	113,70	173,90	401,80	8,78	1 064,80	244,50	0,10	0,10			
Всего за день:		63,8	39,3	210,7	0,50	23,66	41,90	0,30	1,00	396,80	234,90	740,40	14,26	1 796,70	256,00	0,10	0,10			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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		
Завтрак																			
Плов со свиной	280	16,4	22,1	56,1	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	285	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	21,4	30,5	110,7	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	275,60	3,96	276,40	77,20	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с мяром	250	3,8	5,8	20,0	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	991,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Печенье по-строгановски	100	13,2	11,3	3,5	0,20	8,49	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255	2015
Мясные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	56,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	300	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TV
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,6	27,8	121,5	0,50	18,22	65,10	0,20	145,26	123,02	75,99	480,36	9,98	848,60	239,82	0,00	0,10		
Всего за день:		51,0	58,3	232,2	0,70	20,45	65,70	0,20	145,36	186,72	155,49	755,96	13,96	1124,00	317,02	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	203	5,6	9,8	36,6	264,5	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,16	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015	
	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004	
	206	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015	
	Чай с лимоном																				
Фрукт(блочно-мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	588	11,8	17,4	82,8	541,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	180,69	52,23	194,91	4,69	486,30	39,82	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	661,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004	
	Каша гречневая рассыпчатая																				
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	86121	ТУ	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,8	991,3	0,78	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1198,80	193,50	0,00	0,10			
Всего за день:		40,8	55,2	214,6	1533,1	0,95	57,07	70,40	0,30	0,84	264,69	266,73	673,11	15,29	1985,10	233,32	0,00	0,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																					
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	165,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520	2004
Зеленый горошек пропареный	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	21,2	13,6	84,2	548,3	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	106,40	349,80	4,58	1 392,00	250,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,90	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	0,00	88	2015
Курочка в кисло-сладком соусе	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	36,00	0,00	0,05	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	0,00	280	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	309	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,90	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Булочка (сдобная)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	808	28,5	25,1	107,9	820,3	0,31	13,98	42,40	0,00	0,36	142,07	62,73	238,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:		49,7	42,6	192,1	1 368,6	0,81	30,01	53,20	0,23	0,56	259,37	169,13	596,74	10,22	1 851,50	450,71	0,00	0,10	0,00		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																					
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00		
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	10,7	12,1	108,0	582,4	0,10	13,03	0,00	0,00	0,00	42,90	28,30	59,00	4,18	426,90	4,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	250	4,3	5,6	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	111	2015
Плов со свининой	280	16,4	22,1	58,1	515,0	0,10	2,20	0,60	0,00	0,00	36,30	49,40	125,90	1,20	209,90	75,40	0,00	0,00	0,00	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	28,2	35,3	176,3	1 009,8	0,85	3,20	2,60	0,00	0,05	64,50	92,50	238,20	4,10	278,20	171,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		38,9	47,4	284,3	1 592,2	0,95	16,23	2,60	0,00	0,05	137,40	128,80	297,80	8,28	705,10	175,40	0,00	0,00	0,00		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Тфтели „Мт Бол.“	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	508	2004
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,5	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	597	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	90,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,8	18,6	90,5	621,3	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	52,00	170,00	280,20	6,78	413,00	100,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луцц-нам	250	5,5	5,3	18,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	102	2015
Ргул из овощей с курой	280	19,7	8,7	29,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	80,60	61,50	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	0,00	143/ТТК	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	90,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	31,0	28,8	104,9	815,5	0,43	38,23	0,40	0,00	0,28	153,50	110,30	334,70	7,31	1 168,00	138,30	0,10	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	47,4	195,4	1 437,3	0,83	39,26	17,80	0,10	0,48	205,50	280,30	614,90	14,09	1 811,00	239,10	0,10	0,00	0,00		

11 день

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг	
Завтрак																					
Суфле творожное	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	287,10	7,80	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Фрукт(Яблоко, малина, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	338,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Савокольник со сметаной	260	2,3	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	6,20	0,00	0,30	47,80	28,00	61,30	1,60	483,00	74,30	0,00	0,10	0,00	83	2015
Котлета натуральная из филе кури пансионовная запеченая (Медальон из кури)	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,60	227,80	47,10	0,10	0,00	0,00	496	2004
Мясорубные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	69121	TV
Батон йодированный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	34,3	23,4	126,7	866,4	0,50	7,60	13,50	0,30	0,50	139,60	87,90	346,40	7,60	529,80	166,90	0,10	0,10	0,10		
Всего за день:		64,7	34,4	221,4	1 493,7	0,50	21,23	46,80	0,60	0,90	412,70	148,90	685,00	13,08	1 644,70	209,40	0,10	0,10	0,10		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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 тушеная с овощами	100	9,4	5,4	3,4	0,10	1,50	0,40	0,00	0,00	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,3	25,2	102,1	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	76,21	253,97	2,28	367,00	156,85	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы	260	4,4	4,7	9,8	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	0,00	158	2004
Греча по-купечески	280	24,9	7,6	39,4	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,50	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	0,00	1	2025
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	0,60	0,00	0,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	880	37,6	24,9	111,1	1,00	12,83	2,50	0,00	0,53	138,90	189,80	445,20	9,78	1 127,70	247,00	0,10	0,10	0,10		
Всего за день:		55,9	50,1	213,2	1,14	14,36	2,90	0,00	0,93	200,35	268,01	699,17	12,07	1 494,70	443,85	0,10	0,10	0,10		

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	592,3	564,3	2 513,3	18 237,4	8,54	352,25	502,73	2,03	151,60	3 023,73	2 349,63	6 821,20	141,88	17 370,10	3 349,98	0,40	0,80
Среднее значение за период	49,4	45,7	217,8	1 519,8	0,71	29,35	41,89	0,17	12,63	251,98	195,60	568,43	11,82	1 447,50	279,17	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	25,8	56,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	593	829