



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									№ 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 Дружба молочная с маслом сливочным	204	5,8	6,0	34,3	221,5	0,10	0,40	20,20	0,10	0,10	103,40	32,40	127,20	0,80	186,70	49,00	0,00	0,00	38	2010	
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,60	12,50	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010	
Бутерброд с сыром	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	
Яблоко	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:	569	15,2	14,4	72,1	497,6	0,10	14,10	67,20	0,10	0,20	393,00	81,20	342,60	4,90	786,30	61,70	0,00	0,00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,1	5,7	9,5	100,2	0,00	12,10	6,20	0,00	0,30	54,20	21,50	46,70	1,40	313,40	74,70	0,00	0,10	88	2015	
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100	11,0	7,3	15,8	173,9	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	4,3	5,1	44,5	241,6	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	302	2015	
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	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	
Итого за прием пищи:	815	19,6	18,5	95,5	631,0	0,14	14,20	6,20	0,00	0,60	81,61	62,60	174,60	3,66	354,20	148,65	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00			
Всего за день:			38,7	34,7	232,2	1 427,6	0,30	42,39	77,00	0,10	1,04	505,31	174,10	577,70	24,86	1 418,50	236,35	0,00	0,10		

2 день

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																					
Суфле творожное	180	26,1	15,4	28,0	360,4	0,08	0,00	0,17	0,00	0,00	252,25	34,32	327,76	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
Фруктовая подлива	60	0,0	0,0	29,8	123,5	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	9,20	5,70	6,30	0,20	61,30	0,00	0,00	0,00	10	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	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			
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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:	560	33,9	24,0	100,5	894,9	0,18	7,03	0,17	0,00	0,00	283,55	57,92	379,36	2,68	126,80	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	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	
Биточек "Нежный"	100	11,4	20,7	11,2	293,1	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	16,50	20,90	127,30	2,10	56,10	27,80	0,00	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	180	7,5	7,2	47,9	286,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	54,70	1,40	84,90	73,00	0,00	0,00	309	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	349	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	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	
Булочка сахарная	30	2,9	2,8	19,1	113,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	4,10	23,50	0,20	35,10	12,70	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	800	26,3	36,8	125,0	957,3	0,20	8,70	6,20	0,00	0,40	127,00	70,60	279,50	6,40	561,00	201,60	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00			
Всего за день:		67,1	68,8	278,1	2 172,0	0,39	29,73	14,47	0,50	0,70	462,95	152,62	759,46	14,98	1 042,70	238,90	0,00	0,10			

3 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																				
Гуляш из мяса кур	100	17,1	5,2	3,6	136,7	0,10	1,60	0,10	0,00	0,10	17,50	14,50	108,50	1,20	192,60	25,10	0,10	0,00	290	2015
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	508	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
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		
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:	565	30,9	13,8	87,2	608,8	0,50	9,13	17,40	0,10	0,30	63,70	183,00	376,10	7,78	644,80	101,80	0,10	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10,1	9,6	41,3	293,2	0,20	20,10	0,20	0,00	0,20	49,30	62,20	190,00	3,20	1 501,00	133,00	0,00	0,00	тлк	
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,45	0,00	0,00	0,00	8,43	7,15	15,05	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	2015
Хлеб ржано-пшеничный	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	ТУ
Итого за прием пищи:	815	17,4	15,9	122,7	560,1	0,35	24,58	0,20	0,00	0,22	102,63	92,75	275,95	5,86	1 555,40	204,40	0,00	0,00		
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00		
Всего за день:		52,4	33,7	272,3	1 481,2	0,86	48,71	17,60	0,10	0,72	208,13	298,75	709,55	19,44	2 593,10	325,60	0,10	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	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	ТТК	
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	376	2015
Яблоко	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		
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:	570	8,4	11,2	87,6	483,8	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	36,30	18,40	34,10	3,58	387,60	3,30	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	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
Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	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		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	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	302	2015
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	23,3	27,8	110,4	803,8	0,55	38,30	0,20	0,00	0,48	93,45	100,11	348,77	6,74	195,80	177,95	0,00	0,00		
Полдник																				
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00		
Всего за день:		46,8	60,0	247,6	1 760,1	0,66	65,33	0,40	2,10	0,98	204,85	143,91	556,17	17,22	997,30	202,45	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																					
Наггетсы куриные	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	7,5	7,2	47,9	286,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	54,70	1,40	84,90	73,00	0,00	0,00	309	2015	
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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	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:	565	24,7	21,9	94,8	673,9	0,27	2,10	55,40	0,00	0,00	79,16	88,29	100,57	3,75	137,30	74,40	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,4	2,6	19,9	121,0	0,10	9,70	0,20	0,00	0,40	31,00	30,30	70,30	1,60	677,20	76,40	0,00	0,10	97	2015	
Греча по-купечески	280	24,4	3,1	36,2	276,8	0,30	2,80	0,30	0,00	0,20	47,80	124,10	270,20	5,10	483,70	156,20	0,10	0,00	1	2025	
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	66121	ТУ	
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:	825	33,3	13,2	99,7	655,8	0,50	12,53	0,50	0,00	0,60	98,00	164,40	382,50	8,78	1 228,90	235,40	0,10	0,10			
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00			
Всего за день:		67,6	41,0	253,7	1 666,7	0,86	28,67	89,90	0,10	0,90	257,96	290,29	598,27	18,43	1 644,20	313,70	0,10	0,10			

6 день

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																					
Плов со свининой	280	16,4	22,1	58,1	515,6	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	265	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	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			
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:	565	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	275,60	3,98	275,40	77,20	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	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
Печень по-строгановски	100	13,2	11,3	3,5	184,8	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	
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	508	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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	68,00	2,80	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:	815	32,3	25,6	112,4	832,7	0,70	18,22	75,20	0,30	145,46	114,62	213,29	660,76	14,48	1 098,20	242,52	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с картофелем,луком и сыром	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,20	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00			
Всего за день:		59,5	62,6	284,9	1 990,2	1,01	37,25	83,60	0,30	145,76	249,72	323,09	####	24,16	1 888,70	356,42	0,00	0,10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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 рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	203	5,1	5,2	31,4	201,8	0,00	0,60	19,90	0,00	0,10	116,10	26,50	118,80	0,40	185,90	41,90	0,00	0,00	182	2015	
Бутерброд с варено-копчёным мясом	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	
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	
Яблоко	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:	598	11,2	12,8	75,4	476,5	0,10	13,63	19,90	0,00	0,10	155,10	46,50	182,60	4,18	638,10	45,80	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	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	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			
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	508	2004	
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 ржано-пшеничный	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	ТУ	
Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	5,06	4,29	9,03	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Итого за прием пищи:	820	27,2	30,4	113,6	848,5	0,78	44,27	17,70	0,30	0,70	105,86	215,89	478,03	10,67	1 186,20	193,30	0,00	0,10			
Полдник																					
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00			
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00			
Всего за день:		53,5	64,2	238,6	1 797,5	0,99	71,90	37,80	2,40	1,30	336,06	287,79	833,93	21,75	2 238,20	260,30	0,00	0,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																					
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	ТТК		
Картофельное пюре	180	3,9	5,4	26,4	176,4	0,20	12,50	18,30	0,10	0,10	48,90	35,40	103,30	1,40	916,10	66,30	0,00	0,00	128	2015	
Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	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	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:	565	19,5	14,8	80,7	541,6	0,40	20,73	18,40	0,23	0,20	112,00	100,40	323,20	4,48	1 395,80	246,60	0,00	0,00			
Обед																					
Свекольник 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	83	2015	
Курица в кисло-сладком соусе	100	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015	
Макаронные изделия отварные	180	7,5	7,2	47,9	286,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	13,50	54,70	1,40	84,90	73,00	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	376	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	52	3,4	0,6	17,4	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	8,90	40,70	1,90	70,70	2,90	0,00	0,00	66121	ТУ	
Бантик (слойка)	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	ТТК		
Итого за прием пищи:	825	27,2	29,9	110,1	823,5	0,41	8,88	41,20	0,00	0,36	141,07	66,53	255,04	6,24	638,60	201,61	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	319,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00			
Всего за день:		53,6	52,7	243,4	1 684,9	0,82	43,61	67,70	0,73	0,86	305,47	191,03	678,84	16,62	2 389,30	483,71	0,00	0,10			

9 день

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																					
Суфле творожное	180	26,1	15,4	28,0	360,4	0,08	0,00	0,17	0,00	0,00	252,25	34,32	327,76	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008	
Фруктовая подлива	60	0,2	0,0	28,9	116,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,10	3,00	3,50	0,40	56,50	0,00	0,00	0,00	10	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	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			
Корж молочный	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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:	550	34,1	24,0	99,6	887,7	0,18	0,13	0,17	0,00	0,00	280,45	55,22	376,56	2,88	122,00	1,80	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с клецками и курой 250/10	260	7,5	3,1	27,8	170,2	0,10	4,70	0,20	0,10	0,30	33,10	22,60	78,30	1,60	368,70	69,00	0,00	0,10	108/109	2015	
Плов со свиной	280	16,4	22,1	58,1	515,6	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	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	349	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	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	
Булочка сахарная	30	2,9	2,8	18,9	112,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	4,00	23,30	0,20	34,70	12,70	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	800	29,2	28,5	138,7	948,7	0,30	6,90	0,80	0,10	0,40	97,40	95,80	355,40	5,60	655,40	158,80	0,00	0,10			
Полдник																					
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00			
Всего за день:			67,4	56,5	300,7	2 148,7	0,49	22,03	0,97	0,10	0,60	419,65	174,02	789,46	14,28	1 170,30	180,00	0,00	0,10		

10 день

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																					
Тефтели „Мит 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	тгк		
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6	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	
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	508	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	
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:	565	19,8	18,6	90,5	621,8	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			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015	
Рататуй (рагу из овощей с курой)	280	19,7	8,7	29,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	61,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	143/тгк	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	2015	
Хлеб ржано-пшеничный	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	ТУ	
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:	815	27,8	21,9	121,6	653,5	0,35	33,43	0,40	0,00	0,22	135,50	85,00	274,20	5,78	1 185,40	142,40	0,10	0,00			
Полдник																					
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	299,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00			
Всего за день:		51,5	42,3	276,7	1 574,3	0,81	48,55	21,40	0,10	0,66	218,20	285,30	614,90	28,86	1 876,40	269,20	0,10	0,00			

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	540,0	550,0	2 300,0	16 320,0	9,60	504,00	6,00	6,00	10,80	8 640,00	2 160,00	8 640,00	132,00	8 640,00	720,00	14,40	0,36
Среднее значение за период	54,0	55,0	230,0	1 632,0	0,80	42,00	0,50	0,50	0,90	720,00	180,00	720,00	11,00	720,00	60,00	1,20	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	26,1	61,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	562	812	366