

«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ярославской области
в г.Угличе и Угличском районе

О.Г. Мезина

« » _____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор МОУ Отрядновской сош

Хорошулина И.Н.

«31» _____ 2020г.

Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	495	21	22,9	97,3	583,5	0,33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,8	2,2	3	54,9		
Обед																		
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовым (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	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	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	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	30	2	0,3	14,9	69	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:	795	31	31,3	145,1	940,8	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	106,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Всего за день:		52	54,2	242,4	1524,3	1,73	33,5	125,4	9,3	0,67	574,1	188,9	720,3	95,3	207,8			

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г		В1,м г	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,м г	Са, мг	Mg, мг	Р,мг	Fe,м г	Zn,м г			I,мг
Завтрак																		
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/5 76	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71.11- 002483630 77-2016
Итого за прием пищи:	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	0,25	143,6	85,8	303,7	4,7	1,13	100,3		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/5 76	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	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	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71.11- 002483630 77-2016
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
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	639	2004
Итого за прием пищи:	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5		
Всего за день:		51,6	47,4	194,3	1418,6	1,37	84,2	5,64	11,6	1,77	255,9	200, 8	807,4	13,1	6,73	329,8		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборник рецептур	
		Белки ,г	Жиры, г	Угледо ды,г		В1, мг	С,м г	А,м г	Е,м г	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р,мг	Fe, мг	Zn, мг			I,мг
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон Йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11- 002483630 77-2016
Итого за прием пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
Обед																		
Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/5 76	2004
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	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	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/5 87	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	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	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233, 7	510	9,9	7,7	107,4		
Всего за день:		63,04	53,91	198,2	1549,5	2,2	32,2 2	31,1	10,1	1,37	514,1	294, 2	958,9	11,6	9	117,1		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептур ы	Сборни к рецепту р	
		Белк и,г	Жиры, г	Углевод ы,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Мg,м г	Р,мг	Fe,м г	Zn,м г			І,мг
Завтрак																		
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	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	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	515	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170, 7	62,7	236, 6	4,7	1,6	98,6		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107, 8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197, 3	2,6	1,6	75,6	289	2015
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	30	2	0,3	14,9	69	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	2004
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,4 2	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391, 6	6,4	3,3	174, 5		
Всего за день:		57,2	59,1	211,1	1552,4	1,65	51,5 2	64,9	13	0,69	290,7	180,8	628,2	11,1	4,9	273, 1		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептур ы	Сборни к рецепту р	
		Белк и,г	Жиры, г	Угледо ды,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Mg,м г	P,мг	Fe,м г	Zn,м г			I,мг
Завтрак																		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,12	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	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	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	3	0,32	196, 6	44,7	193, 1	3,15	0,9	42,7		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209, 5	0,8	0,5	64,9	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	185, 6	1,2	0,8	161	394	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103, 9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Компот из свежих плодов с /м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Выпечное изделие	50	3,7	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	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	880	25,1	32,6	121,5	894,3	0,87	48,6	12,1	9,7	0,97	178, 8	107,3	575, 6	4,9	2,7	319, 8		
Всего за день:		38,1	46	227,6	1523,8	1,61	51,2	96,4	12,7	1,29	375,4	152	768,7	8,05	3,6	362, 5		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност ь, ккал	витамины					Минеральные вещества						№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки ,г	Жиры, г	Угледо- ды,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Mg,м г	Р,м г	Fe,м г	Zn,м г	І,м г		
Завтрак																		
плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266, 8	3,6	1,2	82	265	2015
Овощи по сезону	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155, 3	14,1	126, 3	0,8	1	29	533	2003
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71.11- 0024836307 7-2016
Итого за прием пищи:	500	31,8	31,4	81,2	746,8	0,17	7,8	0,17	4,1	0,23	188, 9	81,1	424, 4	5,8	2,4	111, 3		
Обед																		
Овощи по сезону	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185, 8	2,3	2,3	90,8	496	2004
Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	0,12	103, 7	34,6	69,1	1,4	1,2	79,7	214	2004
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	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	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31,8	34,9	98,4	849,6	0,87	34,2	0,62	12,1	0,44	210, 1	98,8	364, 8	6,4	4,4	230, 6		
Всего за день:		63,6	66,3	179,6	1596,4	1,04	42	0,79	16,2	0,67	399	179,9	789, 2	12,2	6,8	341, 9		

Неделя вторая
День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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, мг
Завтрак																		
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом слив	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	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	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	475	20,4	23,1	87	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	56,3		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	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	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Компот из свежих плодов с /м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	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:	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	107,4		
Всего за день:		47,6	51,6	209,9	1495,9	1,29	42,5	132,74	7,93	1,03	670,4	197,7	825	7	4,73	163,7		

День второй

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,мг	Е,мг	В2,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	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	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	580	26,8	35,2	84,5	772,2	0,7	6,7	34,6	6,8	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5		
Обед																		
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	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	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Компот из черной смородины с/м с вит С	200	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:	780	29	43,6	120,3	1002	1,09	30,2	0	6,2	0,28	107,3	239	500,8	11,1	5,8	128,1		
Всего за день:		55,8	78,8	204,8	1774,2	1,79	36,9	34,6	13	0,56	293,6	303,5	810,6	15,6	11,8	233,6		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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,мг		
Завтрак																		
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	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	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4		
Обед																		
Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
Суп с макаронным и изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
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	639	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-0024836307 7-2016
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
Итого за прием пищи:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1		
Всего за день:		45,9	46,1	224,7	1503,8	1,88	26,5	46,4	13,4	0,55	432,1	181,7	628,3	12,8	4,2	239,5		

День четвертый

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,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	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
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
Компот из свежих плодов с витС	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
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
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:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Всего за день:		52,94	58,31	199,9	1493,1	0,825	58,26	10,1	7,48	0,35	270,6	160,3	763,7	93,8	329,1			

День пятый

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,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
Бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	2	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вит С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-0024836307 7-2016
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:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145		
Всего за день:		56,3	71,8	153	1520,3	1,63	46,1	62,3	7,7	0,3	467,5	144,5	793	11,6	5,8	232,5		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептур ы	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг г	С,мг	А,мг г	Е,мг	В2,мг г	Са, мг	Мg,мг г	Р,мг	Fe,мг г	Зn,мг г			Г,мг
Завтрак																		
Жаркое подомашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	259	2015
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	520	29,7	26,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	356,6	6,8	1,2	97,6		
Обед																		
Овощи по сезону	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень построгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,49	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0	34,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
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	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,5	7,55	2,22	122,8	249,3	652,1	13,3	6,4	223,9		
Всего за день:		62,6	53,2	201,9	1545,7	1,13	50,24	39,5	12,35	2,52	223,3	333,3	1008,7	20,1	7,6	321,5		

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,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	646,7	686,7	2447,4	18498	18,1	555,2	649,9	134,8	11,8	4766,7	2517,6	9502	141,2	74,2	3152,1
Среднее значение за период	53,8	57,3	204	1541,5	1,5	46,2	54,2	11,2	0,9	397,3	209,8	791,8	11,8	6,2	262,7
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	34	52												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

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	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	293,4	304,2	947,7	7704,8	5,3	113,3	550,3	41,1	4,1	3138,6	835,6	4335,5	51,2	26,7	1004,6
Среднее значение за период	24,4	25,4	79,0	642,1	0,4	9,4	45,9	3,4	0,3	261,6	69,6	361,3	4,3	2,2	83,7
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	36	49												

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	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	353,3	382,5	1499,7	10793,2	12,8	441,9	99,6	93,7	7,7	1628,1	1628,0	5166,5	90,0	47,5	2147,5
Среднее значение за период	29,4	31,9	125,0	899,4	1,1	36,8	8,3	7,8	0,6	135,7	140,2	430,5	7,5	4,0	179,0
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	56												

*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 предприятия общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Дели плюс» 2015 г. под ред. Магильного М.П. Тутельяна В.А.

4. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4.2003, под ред. Варфаламеевой В.Л.