

«Согласовано»

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

О.Г. Мезина

« » \_\_\_\_\_ 2020г.

«Утверждаю»

Директор МОУ Отрядновской сош

Хорошулина И.Н.

«31» \_\_\_\_\_ 2020г.

Примерное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 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 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, мг
<b>Завтрак</b>																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>77,1</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>112,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>459,7</b>	<b>69</b>	<b>416,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,7</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>																		
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	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,5</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>46,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1404,7</b>	<b>1,59</b>	<b>33,2</b>	<b>112,2</b>	<b>8,1</b>	<b>0,6</b>	<b>537,7</b>	<b>166,5</b>	<b>449</b>	<b>8,1</b>	<b>4,8</b>	<b>178,6</b>		

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	Мg, мг	Р,мг	Fe,м г	Zn,м г			Г,мг
<b>Завтрак</b>																		
Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>82,6</b>		
<b>Обед</b>																		
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	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106, 9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>39,2</b>	<b>177,9</b>	<b>1247,3</b>	<b>0,95</b>	<b>71,6</b>	<b>4,51</b>	<b>10,1</b>	<b>1,42</b>	<b>225,9</b>	<b>179, 5</b>	<b>697</b>	<b>11,4</b>	<b>5,7</b>	<b>282,6</b>		

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 в,г		В1, мг	С,м г	А,м г	Е,м г	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P,мг	Fe, мг	Zn, мг			I,мг
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/5 87	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135, 8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,</b>	<b>396,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,64</b>	<b>42,71</b>	<b>180,7</b>	<b>1338,8</b>	<b>2,12</b>	<b>29,9</b>	<b>31,0</b>	<b>7,4</b>	<b>1,25</b>	<b>501,8</b>	<b>254,</b>	<b>845</b>	<b>9,8</b>	<b>6,2</b>	<b>87,3</b>		

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	Углевол ы,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
<b>Завтрак</b>																		
Биточек мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>168, 5</b>	<b>53,7</b>	<b>214, 2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Обед</b>																		
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	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы	175	12,8	10,7	15,2	208	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,0 5</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111, 6</b>	<b>194,1</b>	<b>396, 1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>48,6</b>	<b>190,4</b>	<b>1331,7</b>	<b>1,45</b>	<b>44,7 2</b>	<b>55,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,54</b>	<b>267,8</b>	<b>150,4</b>	<b>525</b>	<b>9,3</b>	<b>4</b>	<b>219, 1</b>		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептур ы	Сборни к рецепту р	
		Белк н,г	Жиры, г	Углерод ы,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,м г	В2,м г	Са, мг г	Mg,м г	P,мг г	Fe,м г	Zn,м г			I,мг г
<b>Завтрак</b>																		
Блинчики с джемом (повидлом)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182, 3</b>	<b>44,7</b>	<b>193, 1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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	200	2,7	4,7	8,6	89,2	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	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134, 4</b>	<b>88,9</b>	<b>303, 3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,2</b>	<b>33,7</b>	<b>187</b>	<b>1191,4</b>	<b>0,93</b>	<b>43,8</b>	<b>72,7 5</b>	<b>7,7</b>	<b>1,28</b>	<b>316,7</b>	<b>133,6</b>	<b>496,4</b>	<b>7,05</b>	<b>3</b>	<b>257, 7</b>		

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	Углевод ы,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Mg,м г	P,м г	Fe,м г	Zn,м г			I,м г
<b>Завтрак</b>																		
плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200, 1	2,7	0,9	61,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184, 2</b>	<b>68</b>	<b>357, 7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Обед</b>																		
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	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Коплета натуральная из птицы	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148, 6	1,8	1,8	72,6	496	2004
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,9</b>	<b>725,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,32</b>	<b>185, 5</b>	<b>88,4</b>	<b>316, 1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>199</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>53,7</b>	<b>163</b>	<b>1365,3</b>	<b>1,01</b>	<b>36,2</b>	<b>0,67</b>	<b>13,4</b>	<b>0,52</b>	<b>369, 7</b>	<b>156,4</b>	<b>673, 8</b>	<b>10,6</b>	<b>5,8</b>	<b>289, 8</b>		

**Неделя вторая  
День первый**

Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	витамины					Минеральные вещества					№ рецептур ы	Сборни к рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г		В1,м г	С,м г	А,мг	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Mg,м г	Р,мг	Fe,м г	Zn,м г			І,мг
<b>Завтрак</b>																		
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом слив	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106, 9	0,6	0,7	37,9	175	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/3 0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>77,1</b>	<b>571,1</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>110, 1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>461, 9</b>	<b>73,9</b>	<b>429, 6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>43,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131, 2	1,6	0,1	25,5	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>757</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,1 1</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160, 6</b>	<b>102,6</b>	<b>311, 4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>45</b>	<b>188,8</b>	<b>1328,1</b>	<b>0,91</b>	<b>39,1</b>	<b>120,2 1</b>	<b>7,08</b>	<b>0,87</b>	<b>622,5</b>	<b>176,5</b>	<b>741</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>132, 5</b>		

День второй

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		
<b>Завтрак</b>																		
Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	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	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	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	52	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>259,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
<b>Обед</b>																		
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	80	8,5	22,6	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	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>100,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>65,1</b>	<b>182</b>	<b>1520,4</b>	<b>1,58</b>	<b>35,4</b>	<b>34,59</b>	<b>10,6</b>	<b>0,31</b>	<b>280,5</b>	<b>260,8</b>	<b>694,2</b>	<b>13,6</b>	<b>6</b>	<b>197</b>		

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
<b>Завтрак</b>																		
Оладьи с молоком сгущенным	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
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 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
Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>40</b>	<b>187,4</b>	<b>1258,7</b>	<b>1,7</b>	<b>24,8</b>	<b>46,2</b>	<b>12,2</b>	<b>0,42</b>	<b>418,9</b>	<b>165,3</b>	<b>577,5</b>	<b>11,4</b>	<b>3,5</b>	<b>203,7</b>		

День четвертый

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,м г	С,мг	А,мг	Е,м г	В2,м г	Са, мг	Mg,м г	Р,мг	Fe,м г	Zn,м г			I,мг
<b>Завтрак</b>																		
Котлета рыбная	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148, 8	0,6	0,4	80, 5	388	2004
Картофельно е пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56, 5	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
Кондитерско е 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 йодированны й	25	2	0,3	12,9	65,5	0,02 5	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11- 00248363077 -2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,74</b>	<b>20,31</b>	<b>54,6</b>	<b>477,1</b>	<b>0,225</b>	<b>20,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>88,3</b>	<b>51,1</b>	<b>276,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>139</b>		
<b>Обед</b>																		
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	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200, 1	2,7	0,9	61, 5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>130,9</b>	<b>843,8</b>	<b>0,53</b>	<b>34,0 4</b>	<b>10,0 2</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>161</b>	<b>88,1</b>	<b>366, 3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,8</b>	<b>138</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,04</b>	<b>49,71</b>	<b>185,5</b>	<b>1320,9</b>	<b>0,755</b>	<b>54,26</b>	<b>10,08</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>249, 3</b>	<b>139,2</b>	<b>462,5</b>	<b>7,7</b>	<b>3,3</b>	<b>277</b>		

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
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>36,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>276,6</b>	<b>40,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
<b>Обед</b>																		
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	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
Птица тушеная в соусе	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45</b>	<b>57</b>	<b>141,1</b>	<b>1290,2</b>	<b>1,4</b>	<b>42,4</b>	<b>47,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,23</b>	<b>366,5</b>	<b>124,4</b>	<b>640,9</b>	<b>9,8</b>	<b>4,7</b>	<b>185,2</b>		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мг,мг г	Р,мг	Fe,мг г	Zn,мг г			I,мг
<b>Завтрак</b>																		
Жаркое по-домашнему	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015
Овощи по сезону	20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>34</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>		
<b>Обед</b>																		
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 по-строгановски	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>566,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>43,7</b>	<b>187,9</b>	<b>1366,6</b>	<b>1,02</b>	<b>42,54</b>	<b>38,4</b>	<b>10,75</b>	<b>2,14</b>	<b>206,5</b>	<b>291</b>	<b>864,3</b>	<b>17,1</b>	<b>6,4</b>	<b>272,5</b>		

**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	537,6	565,3	2183,9	15964,1	15,4	497,9	573,9	111,5	9,9	4363,8	2198,2	8046,6	122,2	57,7	2580,9
Среднее значение за период	44,8	47,1	182	1330,3	1,3	41,5	47,8	9,3	0,8	363,6	183,2	670,5	10,2	4,8	215,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	33	54												

**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	249,2	255,7	819,7	6653,7	4,2	98,2	492,6	34,5	3,4	2910,4	740,0	3844,4	44,9	19,4	809,0
Среднее значение за период	20,8	21,3	68,3	554,5	0,4	8,2	41,1	2,9	0,3	242,5	61,7	320,4	3,7	1,6	67,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	35	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	288,4	309,6	1364,2	9310,4	11,2	399,8	81,2	77,00	6,5	1453,4	1458,2	4202,2	77,3	38,3	1771,9
Среднее значение за период	24,0	25,8	113,7	775,9	0,9	33,3	6,8	6,4	0,5	121,1	121,5	350,2	6,4	3,2	147,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59												

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

Нормативная документация:

1.СанПин 2.4.5.2409-08

2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г.Под ред.В.Т.Лапшиной

3.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»Деян плюс» 2015 г. под ред.Матильды М.П. Тутеляна В.А.

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