



Согласовано: _____
 Руководитель Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ярославской области
 А.М. Улягин

Всесветная основная школа

Примерное меню

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

Первая Неделя: День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Широкие вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		Zn, мг	I, мкг	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	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
БАГОН ИЗДРОЖЖАНЫЙ	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	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 БОБОВЫМИ (ГОРЮХОМ 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
ШПИЦЕЛЬ 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
КОМПЛОТ 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 РЖАНОУ	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		

Полдник

МОЛОКО в бутылке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		67,7	80,3	277,5	1967,7	1,91	34,9	150,9	9,3	0,99	1040,5	231,5	1065,2	10,1	6,9	235,2		



День второй

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
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
ОВОЩНО 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 С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ	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 10.71.11-00248363077-2016
Итого за присев 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																		
ОВОЩНО 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
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
РЫС 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 10.71.11-00248363077-2016
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 СМЕЛИ 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 присев 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		
Полдник																		
МОЛОКО в стер. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
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		
ЗЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за присев пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:	62,2	58,4	238,6	1741,2	2,07	98,3	37,94	14	2,01	527,9	249,1	1040	16,9	8,03	375,4			

День четвертый

Присм пищи, наименования 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, мкг		
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
БУТЕРБРОДС 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
ХЛЕБУШКАМИ	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	2,4	42,6	2015
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		
Полдник																		
МОЛОКО в виде убыв.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	23,3	0	0,2	2,40	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		65,1	73	247,9	1857,9	1,78	60,12	90,2	13,6	0,93	561,3	224,2	841,2	14,9	5,8	293,9		

День пятый

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб.воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДИНОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	39,3	3	0,12	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	72,8	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	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	0,1	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 СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	622	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 20777-84
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		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5		
Всего за день:	48,7	59,8	274,7	1879,8	1,77	55,2	103,9	14,4	1,41	658,7	184,2	887,2	12,4	3,8	384			

День шестой

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. доля, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	В1, мг		
Завтрак																			
ПЕЧЕН	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	
БАКТЕРИОЦИДНЫЙ	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 10.71.11-00248363/077-2016	
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	
СУПС 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			
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		ГОСТ 2077-84	
Полдник																			
МОЛОКО в вид.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	23,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
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:	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2			
Всего за день:		78,8	78,2	218,2	1918,4	1,22	43,14	60,09	17,1	0,97	689,8	225,2	1059,4	13,3	8	374,1			

Неделя Вторая День первый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углевы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		Zn, мг	Fe, мг
		г	г	г														
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ С НАСТОМ 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	2520/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	21,2	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
БОРЩИ С В. 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
КОФЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,8	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 СМЕСИ 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		
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		ГОСТ 2077-84
Полдник																		
МОЛОКО в виде утка.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		63,3	77,7	245	1939,3	1,47	43,9	158,2	7,93	1,35	1136,8	240,3	1169,9	8,1	6,33	191,1		

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
		г	г															
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 СУВАРНЫЕ	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 ЛИМОННОМ	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																		
ОБЮЮЦНЮ 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 (ПЮРЕОМ ЛУЦЕНЬМ)	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
ГУЛЯЦИ 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
КАНА ТРЕЩЕВАЯ 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 СМ 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		
Полдник																		
МОЛОКО в вид улик	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5		
Всего за день:		71,4	99	241,1	2165,2	2,03	38	67,4	14,5	0,86	802,9	351,4	1095,1	17,3	12,8	274,1		

День третий

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вытяжка						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Kс, мг	Zn, мг	I, мкг	
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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	206	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 присм 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 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
ШПИЦЕЛЬ 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 ВЕТ С	200	0,6	0	31,4	174	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 10.71.11-00248363072.2016
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 присм пищи:	815	29,9	30,8	132,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1		
Полдник																		
МОЛОКО в медузах	200	6	6,3	9,4	120	0,1	1,1	23,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за присм пищи:	275	10,7	7,7	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		56,6	53,8	272,1	1873,8	2,06	27,6	83,7	16,5	0,81	687,1	222,6	856,3	13,9	5,9	267,5		

День четвертый

Пример пищи, наименования блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Жиры, г		Углебы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		Белки, г																Жир, г
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	190,2	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
КОФЕИНСКОЕ 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
ЩОВ	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 ЯБЛОД 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
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		

Ужин

МОЛОКО в зед.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОФЕИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Всего за день:		62,94	79,71	238,7	1881,9	0,975	59,4	45,2	12,28	0,59	523,5	198,5	983	10	5,8	384,3		

Дель питания

Присев пищи, наименование б. вода	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеб. доля, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Запеканки																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	48,4	0,13	0,13	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	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,5	0,3	0,1	15,2	0,2	0	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Итого за присев пищи:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	0,13	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5			
Обла																		
ОВОЩИ ПОСЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004	
РАССОЛЫ ИК ЛЕВЕНТРАДСКИЙ	250	3,4	4	20	135	0,25	0	0,3	1,3	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004	
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	0	1,5	2,5	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	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	624	2004	
БАТОН ЙОДРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за присев пищи:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145			
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	25,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Итого за присев пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		
Всего за день:		70,1	85,9	210,9	1938,3	1,7	50,6	62,4	7,9	740,3	176,1	1017,6	15,7	7,4	280,8			

День шестой

Присев пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	№ рецептур		
	Углевод, г	Валь, г																
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	20,7	18,9	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	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	5	4	8	1	0	0	685	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10 71 11-00248303077-2016	2015	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410		
Итого за прием пищи:	520	29,7	26,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	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	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	230/15	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-С-ТРОГАНОВСКИ	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
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	639	2004	
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	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 11-00248303077-2016	2015
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		
Подъем																		
МОЛОКО в вилулак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
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		
КОФЕИНСКОЕ 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		
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,1	25,3	0,8	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4		
Всего за день:		70,5	67,2	235,9	1841,8	1,23	64,34	64,8	13,15	2,72	486,2	369,1	1212	23,3	8,7	344,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОДЛИК

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3	
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2	
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период и % от калорийности	13	40	45												

* ошопи по сезону, вышние, кондитерские изделия укзаны с учетом повторности блюд

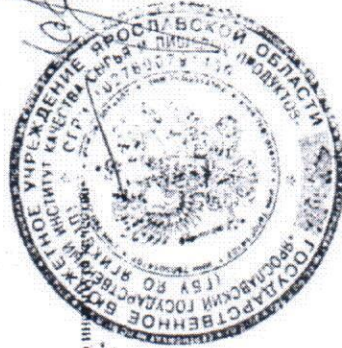
Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5 2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодаринформ" 200гг. Под ред. В.Т. Лапишиной

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г. под ред. Михайлова М.П., Тугельяна В.А.

4. Справочник. Рецептура блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфамисевой В. Л.



Г.В. Гаприлен

Директор ГБУ "Врославского государственного института качества сырья и пищевых продуктов"