

Импрингено.
Директор ОИ Вилкова Т.П.



Руководитель Управления Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам по Ярославской области
 А.М. Зявлин



Директор государственного комплекса и центра государственной экспертизы Ярославской области
 Е.П. Сорокин



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (2 смены)

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя, День первый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
ШПИЦЛЬ, МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	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	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	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
ХЛИБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	100Т 2077/84		
Итого за прием пищи:	745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	0	7	0,2	78	97,5	232,1	6,2	2,1	136			
Подлинк																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СЛУЩЕНЫМ	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 ВИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	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	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
Итого за прием пищи:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7		
Всего за день:		38,7	40,4	226,5	1381,8	1,56	44,7	0	13,4	0,5	384,9	178,1	551,1	12,2	3,4	188		

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборная рецептура
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Zn, мг	Fe, мг	I, мг			
		Белки, г	Жары, г																
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,7	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	
РЫС 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 ВОДИРОВАЛЬНЫЙ	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 2077-81	
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:	755	23,6	20,7	116,4	750,6	0,71	36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,4	7,3	4,7	200			
Полдник																			
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 ШОРЕ	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 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	
БАТОН ВОДИРОВАЛЬНЫЙ	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 прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6			
Всего за день:	43,8	39,2	177,9	1247,3	1247,3	0,95	71,6	4,51	10,1	1,42	225,9	179,5	697	11,4	5,7	281			

Дель, тратый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
																	Обез	
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	515/576	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
ПЕЧЕНЬ ИЗ МЯСНЫХ 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	461/587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
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:	730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
Полдник																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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 ЙОГУРТОВАНЫЙ	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 10.71.11-00248463077-2016
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		
Всего за день:		53,64	42,71	180,7	1338,8	2,12	29,92	31,05	7,4	1,25	501,8	254,6	845	9,8	6,2	87,3		

Десять четвертый

Пример пищевого назначения блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Обез		
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	
РАУ 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 РЖАНОМ	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	2015	
Итого за прием пищи:	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	0,37	99,3	96,7	310,8	5,2	2,6	138			
Позднее																			
ВЫПОЧЕК 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	1,5	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004 *	
Итого за прием пищи:	465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	0,17	168,5	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1			
Всего за день:	46,5	48,6	190,4	1331,7	1,45	44,72	55,8	10,8	0,54	267,8	150,4	525	9,3	4	219				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	
																		Обезжиренный
Обезжиренный																		
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
СУШИ 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
ТЕ-ФЛЕТИ 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 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	2001
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		
Итого за прием пищи:	720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	1	134,4	88,9	303,3	3,9	2,1	215		ГОСТ 2077-84
Полдник																		
БЛЮДЧИКИ 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 ЛИЗКИМ 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:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7		
Всего за день:	28,2	33,7	187	1191,4	0,93	43,8	72,75	7,7	1,28	316,7	133,6	496,4	7,05	3	2,58			

Дети шестого

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fе, мг			Zn, мг	I, мкг
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	3,6	0,1	0,1	0	515/576	2004	
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРЯЙ	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	
КОФЛЕТА 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 ГУШЕНАЯ	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	
НАВИЛОК 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		2004	
Итого за преем пищи:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		ГОСТ 2077.84	

Полезник

ШОУВ	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 ЛИМОННОМ	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 ПОДЖИВЛЯЮЩИЙ	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.
Итого за преем пищи:	480	26,3	25,8	73,1	639,8	0,15	7,4	0,17	3,2	0,2	184,2	68	357,7	4,9	2,1	90,8		00248363077-2016
Всего за день:	52,4	53,7	163	1365,3	1,01	36,2	0,67	13,4	0,52	369,7	156,4	673,8	10,6	5,8	290			

Неслад Вторая Дель первый

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
ОВОЩНО-СТЕЛОНУ	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 КАПУСНЫ 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
КОЛЛЕТА 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 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		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,11	5,98	0,17	160,6	102,6	311,4	4,1	1,6	88,8		

Полдник

БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ШОКОЛОМ)	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 ТИВЖИМ 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:	475	9,9	10	79,8	470,5	0,15	2	64,5	2	0,28	182,3	44,7	193,1	3,15	0,9	42,7		
Всего за день:	32,6	34,4	191,5	1227,5	0,71	38,7	74,61	7,98	0,45	342,9	147,3	504,5	7,25	2,5	132			

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, Жиры, Углевы.			В1, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Сж, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	Ca, мг	Mg, мг			K, мг
	г	г																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БИЗОВЫМИ (ОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	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	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С МС ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	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:	730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,3	207,3	434,3	9,7	4,9	116		
Полдник																		
ЦЕФЕЛИ 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 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:	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	3,9	1,1	81		
Всего за день:	47,3	65,1	182	1520,4	1,58	35,4	34,59	10,6	0,31	280,5	260,8	694,2	13,6	6	197			

День, гротий

Присем пише, наименование блюда	Масса порции		Шипные 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	№ рецептуры				
															1, мг	2, мг			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/526	2004		
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004		
ШПИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	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	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	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	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84		
Итого за присем пише:	745	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151				
Полдник																			
ОЛАДЫ 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 ВИБКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	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 присем пише:	480	11,9	13,8	91,4	542,1	0,27	14,1	45,1	6,4	0,3	306,9	80,6	319	6	1,3	52,7			
Всего за день:	36,3	40	187,4	1258,7	1,7	24,8	46,2	12,2	11,4	165,3	577,5	11,4	3,5	204					

Дель четвертый

Присем пиши, назмостопаше блуд	Масса порши	Пишеые вешества			Энергети-ческаа ценность, ккал	Выказаша					Минеральные вешества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г	Углео, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
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 СВЕЖИЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОИ	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
ШЛОВ	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
КОМНОТ 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
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 РЖАНОИ	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 присем пиши:	700	26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	0,2	161	88,1	366,3	5,2	1,8	138		
Показаша																		
КОЛЛЕТА 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
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	515/576	2004 *
ЧАИ 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
КОЛДИПРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРИ МА	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 присем пиши:	495	17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	0,1	88,3	51,1	276,2	2,5	1,5	139		
Всего за день:	44,04	49,71	185,5	1320,9	0,755	54,26	10,08	7	0,3	249,3	139,2	642,5	7,7	3,3	277			

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, Жиры, Углеб.		В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		г	г													г		
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
РАССОЛЫВК ЛЕВНИГ РАДСКИЙ	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 ГУШЕНАЯ 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 БОДРИВАЛЬНЫЙ	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
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	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:	715	21,2	24,5	110,3	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89,9	83,9	263,3	5,1	2,3	119		
Полдник																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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 БОДРИВАЛЬНЫЙ	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 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		
Всего за день:		53,04	42,61	172,5	1323,1	2,2	40,6	32,1	6,1	0,73	480,1	144,4	712,2	6,8	3,6	128		

День шестой

Пример пищи, наименование блюда	Массовая порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выглазны						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		
		0,4	5																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	0	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0	515/576	2004		
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ 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 ГРЕЧЕВАЯ 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	86,2	508	2004	
НАЛИТОК 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 11-00248363077-2016		
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:	750	28,5	22,4	118,9	796,0	0,82	36,4	4,4	6,85	1,9	114,7	219,1	566,6	11,4	5,4	196			

Полдник

ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШЕМУ	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	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	515/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	685	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 11-00248363077-2016	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗ ДУБЛЕ	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:	470	25,1	21,3	69	570,6	0,2	6,14	34	3,9	0,24	91,8	71,9	297,7	5,7	1	76,5		
Всего за день:		53,6	43,7	187,9	1366,6	1,02	42,54	38,4	10,8	2,14	206,5	291	864,3	17,1	6,4	272		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЦИЖИ

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	241,7	224,2	868,1	4,8	107,5	364,6	40,4	3,3	2 591,6	742,4	3 581,3	46,9	15,1	761,6		
Среднее значение за период	20,1	18,7	72,3	0,4	9,0	30,4	3,4	0,3	216,0	61,9	298,4	3,9	1,3	63,5		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	31	53													

* опции по сезону, выделены, контрфакские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебозолотницы" 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс"
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфаламеевой В.Л.



Директор ГБУ "Ярославского государственного института пищевой сырья и пищевых продуктов"