

Утверждено.  
Директор Ф. Яковлев И.И.



"Сотласовано"  
Руководитель, Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ярославской области  
И.И. Яковлев



Составлено  
Директор, Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ярославской области  
И.И. Яковлев

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (2 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, п.6.8 СанПиН 2.4.5.2.409-08)

Первая Пелела, День первый

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мкг	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	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515,576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ)	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
ШВИЦЕЛЬ 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 ФРУКТОВ 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	9,2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>940,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,24</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		<b>1 ОУСТ 2077-84</b>

Полдник

СЛАДЫЙ С МОЛОКОМ С УЩЕЛЕННЫМ	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 ШИВКИМ 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>530</b>	<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47</b>	<b>46,6</b>	<b>257,1</b>	<b>1594,3</b>	<b>1,7</b>	<b>44,6</b>	<b>45,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,64</b>	<b>387,1</b>	<b>187,1</b>	<b>573,5</b>	<b>13,4</b>	<b>3,9</b>	<b>222,3</b>		

День второй

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. вещества, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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
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
ПЕЗЕЛЬ ПО-СТРОГАЛОВСКИ	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 ВОДРОВАННЫЙ	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
ПАВЛОК 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>805</b>	<b>27,1</b>	<b>24,6</b>	<b>125</b>	<b>835,2</b>	<b>1,08</b>	<b>42,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,3</b>	<b>1,52</b>	<b>112,3</b>	<b>115</b>	<b>503,7</b>	<b>8,4</b>	<b>5,6</b>	<b>229,5</b>		

Полдник

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	515,576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ВОДРОВАННЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,5</b>	<b>22,8</b>	<b>69,3</b>	<b>583,4</b>	<b>0,29</b>	<b>41,8</b>	<b>0,14</b>	<b>4,3</b>	<b>0,25</b>	<b>143,6</b>	<b>85,8</b>	<b>303,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,13</b>	<b>100,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>47,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1418,6</b>	<b>1,37</b>	<b>84,2</b>	<b>5,64</b>	<b>11,6</b>	<b>1,77</b>	<b>255,9</b>	<b>200,8</b>	<b>807,4</b>	<b>13,1</b>	<b>6,73</b>	<b>329,8</b>		

День третий

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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, мг			
																	Обст		
ОБЩИЙ СУП	10	0,3	0	0,7	4	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515,576	2004		
БОРЩИ ИЗ СВИКАУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	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	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461,587	2004		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	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	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	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>123,9</b>	<b>233,7</b>	<b>510</b>	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>107,4</b>				

Полдник

ЗАЛЕЖАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	150/80	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 ЙОГУРТОВАЯ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0,3	0	4,5	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71.11-002-48363077-2016	
<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>Всего за день:</b>		<b>63,04</b>	<b>53,91</b>	<b>198,2</b>	<b>1549,5</b>	<b>2,2</b>	<b>32,22</b>	<b>31,1</b>	<b>10,1</b>	<b>1,37</b>	<b>514,1</b>	<b>294,2</b>	<b>958,9</b>	<b>11,6</b>	<b>9</b>	<b>117,1</b>		

Пример 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, мкг
<b>Обла</b>																		
СВОДИТРО СЛЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,05	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	13,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	73,6	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 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		2004
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		100Т 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>128,8</b>	<b>831</b>	<b>0,99</b>	<b>51,42</b>	<b>30,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,48</b>	<b>120</b>	<b>118,1</b>	<b>391,6</b>	<b>6,4</b>	<b>3,3</b>	<b>174,5</b>		2015
<b>Подлинк</b>																		
БЫТОЧЕК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>721,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,21</b>	<b>170,7</b>	<b>62,7</b>	<b>236,6</b>	<b>4,7</b>	<b>1,6</b>	<b>98,6</b>		2004
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>59,1</b>	<b>211,1</b>	<b>1552,4</b>	<b>1,65</b>	<b>51,52</b>	<b>64,9</b>	<b>13</b>	<b>0,69</b>	<b>290,7</b>	<b>180,8</b>	<b>628,2</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>273,1</b>		

День питания

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	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	51,5	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 РЫБЬЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	1,4	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	304	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 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 РЖАНОУ	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 присем пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,1</b>	<b>32,6</b>	<b>121,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,87</b>	<b>48,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,97</b>	<b>178,8</b>	<b>107,3</b>	<b>575,6</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>319,8</b>			
<b>Полдник</b>																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ЛОВИДИОМ)	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	
ЯГО УРТ 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 ВЕЖКИМ 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 присем пищи:</b>	<b>550</b>	<b>1,3</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>38,1</b>	<b>46</b>	<b>227,6</b>	<b>1523,8</b>	<b>1,61</b>	<b>51,2</b>	<b>96,4</b>	<b>12,7</b>	<b>1,29</b>	<b>375,4</b>	<b>152</b>	<b>768,7</b>	<b>8,05</b>	<b>3,6</b>	<b>362,5</b>				

Дать шестой

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углеб. оль, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	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	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	1,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА ЦАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	19,5	11	313,6	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	90,8	496	2004
КАЛУСТА ГУЩЕНАЯ	180	4,6	8,3	19,3	169,2	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	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	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		
<b>Итого за присм пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31,8</b>	<b>34,9</b>	<b>98,4</b>	<b>849,6</b>	<b>34,2</b>	<b>0,62</b>	<b>12,1</b>	<b>0,44</b>	<b>210,1</b>	<b>98,8</b>	<b>364,8</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>230,6</b>		<b>ГОСТ 2077-84</b>

Полдник

ПШОБ	200	22	22,5	32,5	429	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	0	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	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН КОЛДЫРОВАННЫЙ	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 11-00248363077-2016
<b>Итого за присм пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,8</b>	<b>31,4</b>	<b>81,2</b>	<b>746,8</b>	<b>0,17</b>	<b>7,8</b>	<b>4,1</b>	<b>0,23</b>	<b>188,9</b>	<b>81,1</b>	<b>424,4</b>	<b>5,8</b>	<b>2,4</b>	<b>111,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>66,3</b>	<b>179,6</b>	<b>1596,4</b>	<b>42</b>	<b>0,79</b>	<b>16,2</b>	<b>0,67</b>	<b>399</b>	<b>179,9</b>	<b>789,2</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>341,9</b>		

Истедли Вторая, День первый

Принем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные 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, мкг			
																	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 СВЕКАПУСТЫ 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	
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	
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	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 20777-81	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>770</b>	<b>27,2</b>	<b>28,5</b>	<b>122,9</b>	<b>856,6</b>	<b>0,91</b>	<b>39,9</b>	<b>10,14</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>178,1</b>	<b>115,3</b>	<b>359,8</b>	<b>4,6</b>	<b>1,83</b>	<b>107,4</b>			
<b>Полдник</b>																			
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПЮЖИЦОМ)	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	
ДОГУРТ 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 ПЮЖИЦОМ 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 пиши:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,2</b>	<b>41,9</b>	<b>229</b>	<b>1486,1</b>	<b>1,65</b>	<b>42,5</b>	<b>94,44</b>	<b>9,8</b>	<b>0,52</b>	<b>374,7</b>	<b>160</b>	<b>552,9</b>	<b>7,75</b>	<b>2,73</b>	<b>150,1</b>			

День второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			
																		Общ
СВОИЦИ 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 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
КОМПЛОТ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>43,6</b>	<b>120,3</b>	<b>1002</b>	<b>1,09</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,28</b>	<b>107,3</b>	<b>239</b>	<b>500,8</b>	<b>11,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,1</b>		<b>ГОСТ 2077.84</b>

Полдник

ПЕЧЕНЬ 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 ЛИМОННОМ	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>580</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>34,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>186,3</b>	<b>64,5</b>	<b>309,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>105,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>78,8</b>	<b>204,8</b>	<b>1774,2</b>	<b>1,79</b>	<b>36,9</b>	<b>34,6</b>	<b>13</b>	<b>0,56</b>	<b>293,6</b>	<b>303,5</b>	<b>810,6</b>	<b>15,6</b>	<b>11,8</b>	<b>233,6</b>		





День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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	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	
ШИ 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	1,24	2004	
ПЛОД	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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>950,8</b>	<b>0,55</b>	<b>34,44</b>	<b>10,02</b>	<b>6,6</b>	<b>0,23</b>	<b>165,7</b>	<b>101,2</b>	<b>433</b>	<b>6,1</b>	<b>2,1</b>	<b>158,3</b>		ГОСТ 2077-84	
<b>Подзаголовок</b>																			
КОЛЛЕТА 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	2904 *	
КОЛДИТЕРСКОЕ 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 ВОДРОБОВАННЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>23,31</b>	<b>60,9</b>	<b>542,3</b>	<b>0,275</b>	<b>23,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,12</b>	<b>104,9</b>	<b>59,1</b>	<b>330,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>58,31</b>	<b>199,9</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,83</b>	<b>58,26</b>	<b>10,1</b>	<b>7,48</b>	<b>0,35</b>	<b>270,6</b>	<b>160,3</b>	<b>763,7</b>	<b>9</b>	<b>3,8</b>	<b>329,1</b>			

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. часть, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Обе		
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 ЛЕВИБРАДСКИЙ	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 ГУШЕНАЯ 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 ВОДРОВАННЫЙ	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 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>815</b>	<b>26,3</b>	<b>30</b>	<b>121,8</b>	<b>891</b>	<b>1,4</b>	<b>43,7</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,17</b>	<b>103,7</b>	<b>96,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>1,45</b>			
<b>Подпись</b>																			
ЗАЛЕЖКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ С УЩЕЩНЫМ	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 ВОДРОВАННЫЙ	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		
<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>Всего за день:</b>		<b>58,14</b>	<b>48,11</b>	<b>184</b>	<b>1439,7</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>34,9</b>	<b>7,1</b>	<b>0,77</b>	<b>493,9</b>	<b>157,2</b>	<b>760,2</b>	<b>7,6</b>	<b>4,1</b>	<b>154,7</b>			

Дель шестой

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур								
	Белки, Жиры, Углеб.		Обед.	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг									
	г	г														г	г	г	г	г	г	г	г
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,15	0,6	0	0,15	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	69,2	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	86	3,6	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	67,4	5,5	1,8	67,4	508	2004
НАВИТОК 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	6,39	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
БАТОН БОДРОВАНЫЙ	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	17,4	0,2	0,1	0	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	0	21,2	0,6	0,2	1,1	0	ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>26,7</b>	<b>128,2</b>	<b>890,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42,2</b>	<b>5,5</b>	<b>7,55</b>	<b>2,22</b>	<b>122,8</b>	<b>249,3</b>	<b>652,1</b>	<b>13,3</b>	<b>6,4</b>	<b>223,9</b>							

Пользов

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур								
	Белки, Жиры, Углеб.		Обед.	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг									
	г	г														г	г	г	г	г	г	г	г
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	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	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	8	1	0	0	685	2004 *
БАТОН БОДРОВАНЫЙ	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	17,4	0,2	0,1	0	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	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,7</b>	<b>26,5</b>	<b>73,7</b>	<b>654,9</b>	<b>0,23</b>	<b>8,04</b>	<b>34</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>100,5</b>	<b>84</b>	<b>356,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>97,6</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>53,2</b>	<b>201,9</b>	<b>1545,7</b>	<b>1,13</b>	<b>50,24</b>	<b>39,5</b>	<b>12,35</b>	<b>2,52</b>	<b>223,3</b>	<b>333,3</b>	<b>1008,7</b>	<b>20,1</b>	<b>7,6</b>	<b>321,5</b>							



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК**

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг
Итого за весь период	282,8	255,6	1 012,5	6,4	122,5	404,3	47,5	4,0	2 682,3	808,8	3 883,8	52,3	21,6	927,7
Среднее значение за период	23,6	21,3	84,4	0,5	10,2	33,7	4,0	0,3	223,5	67,4	323,7	4,4	1,8	77,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	30	53											

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

Нормативная документация:

- 1 СанПиН 2.4.5.2409.08
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебосолифору" 2004г. Под ред. В.Т. Лагишиной
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
- 4 Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфоломеевой В.Л.

  
 Директор ГБУ "Ирославского государственного учреждения образования  
 сырья и пищевых продуктов"  
 В.Г. Гаврилов