

УТВЕРЖАЮ:

Генеральный директор

ООО «Общепит»

Алатырева

2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного

учреждения



2021 г.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»).

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1 День														Завтрак					
324,1997г.	Яйцо вареное	шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0					
182,2015	Каша рисовая с маслом слив.	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	88,9	94,2	20,5	0,3					
23,1997	Сыр порционнно	45	11,8	12,0	0	158	0,01	0,3	95	0,2	450	270	24,8	0,3					
694,2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4					
ТУ 10 71 11-002483630	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2					
77-2016																			
Итого за прием пищи:			455	26,8	29,1	72,7	661,8	0,16	2,7	258,9	0,8	717,7	583,2	78,2	2,2				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
515/576,2004	Овоши по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	4,9	9,1	7,0	0,4
139, 2004	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1
451, 2004	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	4,8	60	19,2	1,6
516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1
631, 2004	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7
Итого за прием пищи:		745	26,8	26,6	135,1	839,7	1,29	30,6	0	7	78	232,1	97,5	6,2
Всего за день:			53,6	55,7	207,8	1501,5	1,45	33,3	258,9	7,8	795,7	815,3	175,7	8,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
2 День															Завтрак														
498, 2004	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	65,6	131,2	30,4	1,6															
520, 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	86,6	27,8	1															
515/576 2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3															
686, 2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1															
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2															
Итого за прием пищи:		475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24	35	0,11	3,48	119,8	253,6	72,6	4,1															
Обед																													
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2															
133, 2004	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	35	113,7	36,7	1,3															
431, 2004	Печень строгановски по-строгановски	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	20,5	178,6	11,8	3,8															
511, 2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5															
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2															
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6															
639, 2004	Напиток из смеси сухофруктов с вкг. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7															
Итого за прием пищи:		755	23,6	20,7	116,4	750,6	0,71	36,6	4,4	6,6	106,1	443,4	106,9	7,3															
Всего за день:			43,8	39,2	177,9	1247,3	0,95	71,6	4,51	10,08	225,9	697	179,5	11,4															

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
3 день																			
366, 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	383,6	429,9	53	1,3					
685, 2004	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	2	1,6	0,9	0,2					
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2					
Итого за прием пищи:		420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	390,2	448,9	60,5	1,7					
Обед																			
515/576, 2004	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	1,8	5,6	1,9	0,1					
110, 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1					
461/587, 2004	Тефтели мясные с томатным соусом	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	9,3	73,1	12,4	0,9					
508, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2					
634, 2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3					
Итого за прием пищи:		730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	111,6	396,1	194,1	8,1					
Всего за день:			53,64	42,71	180,7	1338,8	2,12	29,92	31,05	7,4	501,8	845	254,6	9,8					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
4 день															Завтрак						
451, 2004	Биточек мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	4,8	60	19,2	1,6							
516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1							
3, 2004	Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	107,0	0,02	0,1	34,5	0,4	153,8	109	9,4	0,4							
685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
Итого за прием пищи:		465	23	25,7	72,3	620,3	0,55	0,1	34,5	4,3	168,5	214,2	53,7	4,1							
Обед																					
515/576, 2004	Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	5,6	10,4	8	0,3							
133, 2004	Суп картофельный с яйцом	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	33,7	86,2	24	1,4							
289, 2015	Рагу из птицы	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	28,6	138,1	36	1,8							
631, 2004	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3							
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7							
426, 2015	Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	10,7	38,4	14,1	0,7							
Итого за прием пищи		695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,62	21,3	6,5	99,3	310,8	96,7	5,2							
Всего за день:			46,5	48,6	190,4	1331,7	1,45	44,72	55,8	10,8	267,8	525	150,4	9,3							

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
5 день																		
Завтрак																		
265,2015	Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	14,2	200,1	39,3	2,7				
515/576, 2004	Овощи по сезону	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	2,1	3,9	3	0,2				
686, 2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1				
533, 2003	Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	155,3	126,3	14,1	0,8				
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2				
Итого за прием пищи:		450	26,3	25,8	73,1	639,8	0,15	7,4	0,17	3,2	184,2	357,7	68	4,9				
515/576, 2004	Овощи по сезону	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	1,8	5,6	1,9	0,1				
147, 2004	Суп с макаронными изделиями и куррой	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7				
496,2004	Котлета натуральная из птицы	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	29,2	148,6	18,5	1,8				
214,2004	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	86,4	57,6	28,8	1,2				
639,2004	Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2				
Итого за прием пищи:		690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	185,5	316,1	88,4	5,7				
Всего за день:			52,4	53,7	163	1365,3	1,01	36,2	0,67	13,4	369,7	673,8	156,4	10,6				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
6 День															Завтрак											
728, 2004	Блинчики с джемом (повидлом)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	28,5	72,3	23,2	2												
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	148,8	112,8	17,5	0,15												
685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1												
Итого за прием пищи:			475	9,9	10	84,8	490,5	0,15	2	64,5	2	182,3	193,1	44,7	3,15											
Обед																										
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3												
135, 2004	Суп из овощей со сметаной	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	31,5	47,3	18,3	0,6												
394, 2004	Тфтели рыбные с томатным соусом	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	24,8	92,8	9,4	0,6												
520, 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	86,6	27,8	1												
632, 2004	Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1												
424, 2015	Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	9,9	35	13,7	0,7												
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6												
Итого за прием пищи:			720	18,3	23,7	107,2	720,9	0,78	41,8	8,25	5,7	134,4	303,3	88,9	3,9											
Всего за день				28,2	33,7	192	1211,4	0,93	43,8	72,75	7,7	316,7	496,4	133,6	7,05											

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамини(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
7 день																		
Завтрак																		
175, 2015	Каша «Дружба» молочная жидкая с М/с	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	91,1	106,9	25,4	0,6				
3, 2004	Бутерброд с сыром	35/30	11,5	10,2	15,4	202	0,04	0,2	73,5	0,6	356	229,5	23	0,6				
694, 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4				
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	14,3	10,4	2,9				
Итого за прием пищи:			545	21,1	23,4	90,2	657,6	0,19	15,4	135,3	1,5	620,1	475,3	80,1	4,5			
Обед																		
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3				
110, 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1				
498, 2004	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	65,6	131,2	30,4	1,6				
511, 2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5				
632, 2004	Компот из смеси свежих плодов	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6				
		720	22,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,11	5,98	160,6	311,4	102,6	4,1				
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:			43,8	47,8	201,9	1414,6	0,75	52,1	145,41	7,48	780,7	786,7	182,7	8,6				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)						Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8 День																
Завтрак																
461/587, 2004	Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18	1,4		
516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1		
3, 2004	Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	107,0	0,02	0,1	34,5	0,4	153,8	109	9,4	0,4		
686, 2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1		
Итого за прием пищи:		510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,59	5	180,2	259,9	53,5	3,9		
Обед																
515/576, 2004	Овощи о сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	4,2	7,8	6	0,3		
139, 2004	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1		
260, 2015	Гуляш из свинины	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	16	102,9	17,9	1,8		
508, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6		
634, 2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6		
Итого за прием пищи:		730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	100,3	434,3	207,3	9,7		
Всего за день:			47,3	65,1	182	1520,4	1,58	35,4	34,59	10,6	280,5	694,2	260,8	13,6		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
9 день																		
Завтрак																		
388, 2004	Котлета рыбная	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	36,8	148,8	9,6	0,6				
520, 2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	86,6	27,8	1				
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3				
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	5,8	21,8	8,3	0,3				
685, 2004	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	2	1,6	0,9	0,2				
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	2,1	9	1,7	0,1				
Итого за прием пищи:			17,74	20,31	54,6	477,1	0,225	20,22	0,06	1,3	88,3	276,2	51,1	2,5				
Обед																		
515/576, 2004	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2				
124, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	58,1	55,1	23	0,8				
443, 2004	Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	14,2	200,1	39,3	2,7				
631, 2004	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3				
491, 2003	Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	66,7	72,8	9,9	0,6				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6				
Итого за прием пищи:			26,3	29,4	130,9	843,8	0,53	34,04	10,02	5,7	161	366,3	88,1	5,2				
Всего за день:			44,04	49,71	185,5	1320,9	0,755	54,26	10,08	7,0	249,3	642,5	139,2	7,7				

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
10 день																		
Завтрак																		
342, 2004	Омлет натуральный с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	261,5	312,3	21,8	2,8				
3, 2004	Бутерброд с сыром	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	7,1	55,3	13,7	0,9				
686, 2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1				
Итого за прием пищи:			405	23,8	32,5	30,8	515,8	0,2	2,3	36,3	1,5	276,6	377,6	40,5	4,7			
Обед																		
515/576, 2004	Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	5,6	10,4	8	0,4				
132, 2004	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	23,6	58,4	18,9	0,7				
488, 2004	Птица тушеная в соусе	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	27,4	103,9	15,6	1,7				
516, 2004	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1				
634, 2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3				
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	5,8	21,8	8,3	0,3				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6				
Итого за прием пищи:			715	21,2	24,5	110,3	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	89,9	263,3	83,9	5,1			
Всего за день:				45,0	57,0	141,1	1290,2	1,4	42,4	47,4	6,4	366,5	640,9	124,4	9,8			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
11 день															Завтрак											
259, 2015	Жаркое по-домашнему	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	26,1	176,6	36,4	3,3												
515/576, 2004	Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	5,3	5,5	3,3	0,3												
685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1												
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2												
410, 2015	Выпечное изделие	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	50,8	90,2	21,6	0,9												
Итого за прием пищи:			470	25,1	21,3	69	570,6	0,2	6,14	34	3,9	91,8	297,7	71,9	5,7											
Обед																										
515/576, 2004	Овощи по сезону	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	2,7	8,4	5,7	0,2												
133, 2004	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	35	113,7	36,7	1,3												
431, 2004	Печень по-строгановски	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	20,5	178,6	11,8	3,8												
508, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6												
639, 2004	Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7												
ТУ 10.71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2												
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6												
Итого за прием пищи:			750	28,5	22,4	118,9	796	0,82	36,4	4,4	6,85	114,7	566,6	219,1	11,4											
Всего за день:				53,6	43,7	187,9	1366,6	1,02	42,54	38,4	10,75	206,5	864,3	291	17,1											

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
12 день															Завтрак				
733, 2004	Оладьи с молоком ступенным	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	281,1	296,7	66,2	2,1					
685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1					
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	14,3	10,4	2,9					
Итого за прием пищи:			480	11,9	13,8	96,4	562,1	0,27	14,1	45,1	6,4	306,9	319	80,6	6				
Обед																			
515/576, 2004	Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	2,1	2,2	1,3	0,1					
147, 2004	Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	26,4	38,5	11,7	0,7					
451, 2004	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	4,8	60	19,2	1,6					
540, 2004	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	37	92	25	1,1					
639, 2004	Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2					
Итого за прием пищи:			745	24,4	26,2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	112	258,5	84,7	5,4				
Всего за день:			36,3	40,0	192,4	1278,7	1,7	24,8	46,2	12,2	418,9	577,5	165,3	11,4					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

ИТОГО	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энерге тическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	288,4	309,6	1364,2	9310,4	11,18	399,76	81,23	77,03	1453,4	1458,2	4202,2	77,3			
Среднее значение за период	24,0	25,8	113,7	775,87	0,93	33,31	6,77	6,42	121,1	121,5	350,2	6,4			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12%	30%	58%												

Нормативная Документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебродинформ» 2004г. Под ред. В.Т, Лапиной
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4. 2003г. под ред. Варфаламеевой В.Л.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Де Ли плюс, 2015г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. «Хлебродинформ» Москва 1997г. под ред. Н.А. Лупея