



Утверждено
 директор МОУ Нарьянсккая
 Н.Н. Воробьева
 28.08.2023 г.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательного учреждения возрастная группа 12-18 лет



Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины											№ рецепту ры	Сборник к рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг		
Завтрак																			
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	
Баттон йогуртовый	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-	
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 (горохом)	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	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	
Компот из свежих плодов с виг.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	
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			

Первая неделя. 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, 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
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 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-
Итого за прием 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																											
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 с рыбными фрикадельками	250/30	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	0,08	49,23	38,5	250,53	1,19	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
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
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										2001
Итого за прием 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											

Первая неделя. День третий

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептуры	Сборник
-------------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------	-------------	---------

наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг							
Завтрак																											
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	10.71.11- 00029262	19									
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											
Обед																											
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	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									
Тфтели 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									
Каша гречневая 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									
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	2004									
Компот из черной смородины с/м с виг.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:	840	31,2	35,8	136	100,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4											

Первая неделя. День четвертый

Присм ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг							
Завтрак																											
Соуска отварная	120	14,4	26,4	3,6	522	0,06	0	0	0	0	3,26	0	0	0	0	0,036											
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									
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	10.71.11- 00029262	19									
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 приём пищи:	520	22,3	37,6	69,9	927,8	0,68	0	0	1,5	0,04	18,76	35,9	70	2,5	0,6	68,336			
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 макаронами издежными	250/1,5	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	
Жаркое по-домашнему	200	5,51	5,62	12,68	97,98	0,06	8,69	0	0	0	42,82	23,04	193,47	0,67	0,95	46		2004	
Компот из свежих плодов с вилг.с	200	0,4	0	49,6	142	0	1,6	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	200-1	
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	
Итого за приём пищи:	735	13,21	12,72	94,48	464,58	0,59	35,49	0,2	1,9	0	95,52	57,34	280,07	2,67	1,75	107			

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность р, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг				
Блинчики с джемом (повидлом)	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	2001						
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-						
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 приём 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	0,1	0	4,6	2,8	08 апр	0,3	0,1	0,6	515/576	2004						
Суп из овощей	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						
Тертая рыба 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 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	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84						

Итого за прием пищи:	830	21,4	26,3	99,5	735,3	0,81	48,6	10,1	7,4	0,17	168,9	93,6	532,2	4,2	2,4	295,8		
----------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-----	------	-------	------	-------	-----	-----	-------	--	--

Вторая неделя. День первый

Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг				
Завтрак																								
Каша "Дружба" молочная	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						
Жидкая с маслом слив																								
Бутерброд торжарий 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						
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						
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	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						
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 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 2077-84						
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								

Вторая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность п, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Тертель 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 лимоном	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																			
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)	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 свиной	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 Гречневая 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 с/м с в/т.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			

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность п, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Завтрак																			
Оладьи с молоком	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	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			
Итого за прием 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 крупой	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	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	
Картофельное пюре	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 сметы сухofруктов с ввт.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	
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-FOCT 2077,84	
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:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1			

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг									
Колбаса 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	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	FOCT 24901-								
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-								
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									

Завтрак

													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
Пи 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	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
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:	690	26,3	28,5	104,6	732,8	0,48	34,3	10	6,6	0,18	99	91,3	360,2	5,5	2	134,3		

Вторая неделя. День пятый

Приним наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность р, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепту ры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг			
Завтрак																									
Омлет натуральней с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	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	113,3	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	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004							
Итого за прием пищи:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5									
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							
Рассольник ленинградский	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							
Пицца тушеная 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/к 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 1071-11-							

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:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145			

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Итого за весь период	489,59	545,64	1962,78	13918,9	15,465	486,13	542,86	94,31	7,08	3891,38	1893,24	7309,77	101,62	56,9	2979,2			
Среднее значение за период	48,96	54,56	196,28	1391,9	1,5	48,6	54,3	9,4	0,7	389,1	189,3	731	10	5,7	297,93			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	14	35	51															

Итого по примерному меню завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Угл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Итого за весь период	226,98	253,52	780,4	6509,5	4,945	97,34	481,62	28,51	3,4	2697	643,7	3387,9	36,35	22,13	765,436			
Среднее значение за период	22,7	25,4	78	650,9	0,49	9,7	45,9	2,8	0,3	269,7	64,37	338,79	3,6	2,2	76,54			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	15	36	49															

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг			
Итого за весь период	262,61	292,12	1182,40	7409,5	10,52	388,79	61,24	65,8	3,68	1194,4	1249,5	3921,9	65,27	34,77	2213,76			
Среднее значение за период	26,3	29,2	118,24	740,9	1,05	38,8	6,1	6,5	0,37	119,4	124,95	392,1	6,5	3,5	221,4			

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13	32	56																
--	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Нормативная документация

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под. ред. В. Т. Лапиной
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под. ред. Матильного М.П., Тугельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., по ред. Варфаламеевой В.Л.