



Утверждено: директор МБОУ Натгорье вская СШ
 28.08.2021г.
 Н.Н. Воробьева

Примерное меню для обучающихся общеобразовательного учреждения возрастной группа 7 - 11 лет.
 Первая неделя. День первый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------------|--------|--------|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. вл, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом слив | 150 | 3,4 | 7,3 | 29,6 | 198,4 | 0,04 | 0,8 | 39,5 | 0,1 | 0,1 | 88,9 | 20,5 | 94,2 | 0,3 | 0,7 | 36,8 | 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 | | | | | | | |
| 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: | 425 | 18,3 | 20,3 | 77,1 | 565 | 0,3 | 2,6 | 112,2 | 1,1 | 0,4 | 459,7 | 69 | 416,9 | 1,9 | 2,7 | 42,6 | | | | | | | | | |
| 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 душистым) | 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 | 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 | | | | | | | |
| Компот из свежих плодов с вил. 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 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 26,8 | 26,6 | 135,1 | 839,7 | 1,29 | 30,6 | 0 | 7 | 0,2 | 78 | 97,5 | 232,1 | 6,2 | 2,1 | 136 | | ГОСТ 2077-84 | | | | | | | |

Первая неделя. День второй

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|------------------------------|--------|--------|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. вл, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | | | | | |
| 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 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 | | | | | | | |
| 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 йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,1 | 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 | Обед | | 119,8 | 72,6 | 253,6 | 4,1 | 1 | 82,6 | | |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|------|--------|-------|--------|------|-----|------|---------|------------------------------|
| | | | | | | | | | 3,48 | 0,2 | | | | | | | | |
| 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 | 38,50 | 250,53 | 1,19 | 0,5 | 69,2 | 133 | 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 |
| 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 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: | 690 | 29,11 | 19,84 | 92,76 | 750,6 | 0,63 | 18,39 | 0,08 | 4,15 | 0,2 | 105,73 | 110,7 | 443,4 | 5,59 | 3,8 | 132 | | |

Первая неделя. День третий

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вл, мг | С, мг | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|------------------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод в, г | | | | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | | | |
| Запеканка творожная с молоком ступеным | 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 | | 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 | | | |
| 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 | |
| Тертель мясные 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 гречневая 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 | | | |

Первая неделя. День четвертый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вл, мг | С, мг | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-----|------------------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод в, г | | | | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | И, мкг | | | |
| Котлета из мяса кур | 80 | 149,00 | 11,40 | 136,00 | 216,00 | 0,08 | 12,8 | 0,11 | 2,88 | 0,1 | 65,6 | 30,4 | 131,2 | 1,6 | 0,1 | 25,5 | 498 | 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 | |
| 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-----|-----|------|---------|--------------|
| 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 | 513/576 | 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 | 498 | 2004 |
| 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 | 511 | 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 | | 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: | 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 | | |

Вторая неделя. День второй

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------------|------------------|
| | | 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 | Ca, мг | I, мкг | | |
| Тертые 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 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: | 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 | | | |
| 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 душистым) | 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 | 80 | 8,5 | 22,6 | 2,3 | 247,2 | 0,2 | 0,7 | 0 | 2,1 | 0,07 | 16 | 17,9 | 102,9 | 1,8 | 2,3 | 5,6 | 260 | 2015 | |
| Каша гречневая 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 | |
| Компот из черной смородины см 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 | |
| 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 | | | |

Вторая неделя. День третий

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецепту ры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------------|------------------|
| | | 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 | Ca, мг | I, мкг | | |
| Оладьи с молоком ступеным | 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 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: | 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 | | | |
| 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 курицей | 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 |
| Шинель 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 |
| 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 |
| Напиток из смеси сухофруктов с вином | 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 | | ГОСТ 2077-84 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 24,10 | 25,4 | 101,9 | 734,6 | 0,97 | 19,9 | 0,2 | 5,30 | 0,22 | 112 | 87,5 | 253,1 | 5,3 | 2 | 140,8 | | |

Вторая неделя. День четвертый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------|----------|-------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|------|-------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Котлета 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 |
| 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 | | 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: | 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 | | |
| 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 | 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 | 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 |
| Компот из свежих плодов с вином | 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: | 700 | 26,3 | 29,4 | 130,9 | 843,8 | 0,53 | 34,04 | 10,02 | 5,7 | 0,15 | 161 | 88,1 | 366,3 | 5,2 | 1,8 | 138 | | |

Вторая неделя. День пятый

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------|----------|-----|------|-----|-----|-------|------|-------|-----|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с сыром | 150 | 18,6 | 27,9 | 2,7 | 340,5 | 0,1 | 0,3 | 36,3 | 0,8 | 0,1 | 261,5 | 21,8 | 312,3 | 2,8 | 1,8 | 64 | 342 | 2004 |
| Булгур с овощной | 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 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: | 405 | 23,8 | 32,5 | 30,8 | 515,8 | 0,2 | 2,3 | 36,3 | 1,5 | 0,1 | 276,6 | 40,5 | 377,6 | 4,7 | 2,4 | 66,2 | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|------|-----|------------------------------|
| Расходник Ленинградский | 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 |
| Пицца тушеная 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 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 11-00218363077-2016 |
| 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: | 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 | | |

Итого по примерному меню

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | I, мкг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Итого за весь период | 413,90 | 446,68 | 1758,64 | 12742,98 | 12,475 | 437,17 | 471,97 | 73,51 | 4,94 | 3621,18 | 1682,34 | 6285,77 | 87,61 | 42,35 | 2979,2 | | | | | | |
| Среднее значение за период | 41,39 | 44,67 | 175,8 | 1274,29 | 1,2 | 43,71 | 47,19 | 7,35 | 0,5 | 362,11 | 168,23 | 628,57 | 8,76 | 4,23 | 297,92 | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13 | 34 | 53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Итого по примерному меню завтра

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-----------|-------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевы, г | | С, мг | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг |
| Итого за весь период | 188,88 | 205,52 | 666,6 | 5341,9 | 3,885 | 84,54 | 423,96 | 23,38 | 2,78 | 2482,03 | 578,1 | 3037,4 | 32,45 | 15,4 | 617,11 | | | | | | |
| Среднее значение за период | 18,88 | 20,5 | 66,6 | 534,19 | 0,39 | 8,45 | 42,39 | 2,33 | 0,28 | 248,2 | 57,81 | 303,74 | 3,2 | 1,5 | 61,7 | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15 | 35 | 49 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Итого по примерному меню за обеда

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|----------------------|--------|--------|---------|--|--|--|
| | 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 | Ц, мкг | | | |
| Итого за весь период | 225,02 | 241,16 | 1092,04 | 7401,08 | 8,59 | 352,63 | 48,01 | 50,13 | 2,16 | 1139,15 | 1104,24 | 3248,37 | 55,11 | 26,95 | 2362,09 | | | |
| Среднее значение за период | 22,5 | 24,11 | 109,2 | 740,1 | 0,85 | 35,26 | 4,8 | 5 | 0,2 | 113,9 | 110,4 | 324,83 | 5,5 | 2,69 | 236,2 | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 30 | 59 | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Нормативная документация

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дети плюс» 2015г. под ред.
3. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.