



Примерное меню для обучающихся общеобразовательного учреждения возрастной группы 12-18 лет

Первая неделя. День первый

Присем блюда наименование	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборни к рецепту
		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		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	4,5	9,7	39,5	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	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10 71 11-	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	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	0,33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,8	2,2	3	54,9		
Завтрак																	
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	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	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	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	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 вит.с.	200	0,4	0	49,6	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	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	1,4	30,6	0	7,9	0,24	80,2	106,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Обед																	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	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	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	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	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	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	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	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	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	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	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	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	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	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	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценност ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт	рецепту ры	
																		рецепту р
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		ТУ 10.71.11- 00248262
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
Тефтели 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
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Сборни к рецепту ры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		
Сосиска 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		ТУ 10.71.11-
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 изделиями	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
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 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	200-1 ГОСТ 2077-84
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:	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, 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	И, мкт
Завтрак																		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	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	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	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	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 аnp	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
Тфетели рыбные 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

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																	
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом слив	200	5,5	10,1	39,5	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	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	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	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	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	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	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	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 с/м	200	0,2	0	35,4	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	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	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, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
					Белки, г											Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг
Завтрак																			
Тефтели мясные с томатным соусом	15,4	19,2	18	0,08	309,8	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	6,1	10,9	41	0,6	293,4	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004		
Бутерброд с сыром	5	5	10,3	0,02	107	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	0,3	0,1	15,2	0	62	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004		
Итого за прием пищи:	26,8	35,2	84,5	0,7	772,2	6,7	34,6	6,8	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5				
Обед																			
Овощи по сезону	0,3	0	1,1	0,02	7,2	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004		
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	6,2	5,6	22,3	0,23	167	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004		
Гуляш из свинины	10,6	28,3	2,9	0,25	309	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	10,4	9,4	51,1	0,24	334,8	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 вит.с	0,2	0,1	33	0,01	138	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004		
Хлеб ржаной	1,3	0,2	9,9	0,34	46	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84		
Итого за прием пищи:	29	43,6	120,3	1,09	1002	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, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
					Белки, г											Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг
Завтрак																			
Оладьи с молоком стученым	15,2	14,6	89,3	0,3	552,4	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	0,2	0,1	10	0	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 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 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
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 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
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 10.71.11-2077.84
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	ГОСТ 2077.84
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						№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Котлета 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	1,8		ГОСТ 24901-11		
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																		
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	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
Щи 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

Завтрак																		
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Омлет натуральный 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																		
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
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
Птица тушенная 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 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	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	1,1	ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	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		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	489,59	545,64	1962,78	13918,9	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	1962,8	1391,9	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	226,98	253,52	780,4	6509,5	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	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		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	262,61	292,12	1182,40	7409,5	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	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

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