

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Обшепит»

Е.В. Алатырева

2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГОУ ЯО «Гаврилов – Ямская  
школа-интернат»

Е.И. Басова

2024 г.



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше (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.)	Витамин(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
297,1994г	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	383,6	429,9	53	1,3		
627,628,629, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		420	32,0	2,0	77,2	608,4	1,02	0,5	21	1,2	393,2	455,3	63,6	2,5		

		Обед													
1996г таб 24	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	1,8	5,6	1,9	0,1	
110,1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10,0	2,4	58,5	60,7	27	1	
422, 1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4	
463, 1994г	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	
ТТК	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0,3	20,0	0,12	2,3	15,2	3,0	20	0,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		770	25,6	29,5	106,6	799,7	1,41	34,4	10,21	9,4	113,0	419,3	212,7	9,2	
<b>Всего за день:</b>		<b>1190</b>	<b>57,6</b>	<b>31,5</b>	<b>183,8</b>	<b>1408,1</b>	<b>2,43</b>	<b>34,9</b>	<b>30,21</b>	<b>10,6</b>	<b>506,2</b>	<b>874,6</b>	<b>276,3</b>	<b>11,7</b>	



№ 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	Мг	Fe			
<b>2 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
455, 1994	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2			
465, 1994г	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6			
1996г таб 24	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3			
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>		520	25,2	21,9	89,5	658,8	0,48	18	0,14	4,4	102,6	291,3	82,0	4,1			
<b>Обед</b>																	
таб 24 1996г	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			
161, 1996г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	4,6	16,5	127	0,06	0,6	22	0,2	115	100	15,2	0,3			
394, 1994г	Жаркое домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3			
627,628,629 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1			
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,40	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>		640	20,4	20,4	57,8	497,5	0,56	7,2	22	3,3	154,1	317,0	61,4	5,4			
<b>Всего за день:</b>		1160	45,6	42,3	147,3	1156,3	1,04	25,2	22,1	7,7	256,7	608,3	143,4	9,5			



№ 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			
<b>3 ДЕНЬ</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
324, 1997г.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0			
194г- таб 4 стр149	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	210	6,0	10,6	44,0	285	0,05	1,1	53	0,1	119	126	27	0,4			
3, 1997г	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	3,2	72,8	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3			
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3			
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2			
<b>Итого за прием пищи:</b>		500	21,8	26,2	85,8	652,2	0,17	3,4	278	0,8	779	627	85	2,2			

№ 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		
<b>3 День</b>																
<b>Обед:</b>																
1996г	Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	5	9,1	7,0	0,4		
138, 1194г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	43	88,1	35,6	2,1		
416, 1994г	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2		
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	6	44,6	25,3	1,3		
588, 1994г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	33	23,4	17,5	0,7		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	7	31,8	7,5	0,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>		795	31,2	31,3	126,9	922,8	1,4	15,3	0	8,3	100	272,0	116,9	7,2		
<b>Всего за день:</b>		1295	53,0	57,5	212,7	1575	1,57	18,7	278	9,1	879	899,0	201,9	9,4		



№ 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	Мg	Fe		
<b>4 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
416, 1994г	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	<b>261</b>	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2		
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	<b>293,4</b>	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3		
585, 1996г	Компот из св.плодов с витамином С	200	0,2	0,2	27,9	<b>115</b>	0,06	18,8	0	0,1	6	5,9	4	0,9		
ТУ 10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	<b>52,4</b>	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>		510	23,8	25,7	95,2	<b>721,8</b>	0,72	18,8	0	5,2	22,9	142,5	60,3	4,4		
<b>Обед</b>																
1996 таб 24	Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	<b>10,6</b>	0,03	10	0	0,2	5,6	10,4	8	0,3		
ттк	Суп картофельный с яйцом	250	4,6	4,6	16,4	<b>121,8</b>	0,2	6,9	0,3	1,5	33,7	86,2	24	1,4		
210,2003г	Рагу из птицы	200	14,1	25,7	10,7	<b>426,1</b>	0,09	11,7	21	2	28,6	138,1	36	1,8		
627,1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	<b>60</b>	0	0	0	0	5	8	4	1		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	14,9	<b>69</b>	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7		
113,1986г	Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	<b>160</b>	0,08	0,02	0	2,4	10,7	38,4	14,1	0,7		
<b>Итого за прием пищи</b>		770	24,6	38,0	79,0	<b>847,5</b>	0,9	28,62	21,3	6,4	90,5	312,9	93,6	5,9		
<b>Всего за день:</b>		<b>1280</b>	<b>48,4</b>	<b>63,7</b>	<b>174,2</b>	<b>1569,3</b>	<b>1,62</b>	<b>47,42</b>	<b>21,3</b>	<b>11,6</b>	<b>113,4</b>	<b>455,4</b>	<b>153,9</b>	<b>10,3</b>		



№ 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				
<b>5 день</b>																		
ТТК	«Ёжикки» мясные	160	11,6	10,3	12,8	226,7	0,07	4,9	13,1	1,6	40,7	139,6	23,3	2,0				
472, 1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2				
1996г таб 24	Овощи по сезону	20	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	2,1	3,9	3	0,2				
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
109, 1986	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>		640	25,1	27,4	87,6	738,7	0,33	30,8	13,27	2,3	252,1	399,1	84,4	5,4				

**Завтрак**

<b>ОБЕД</b>														
1996 таб 24	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
ТТК	Гуляш из филе куриного	80	13,4	7,7	2,3	289,4	0,01	0,5	0,2	5	29,2	148,6	18,5	1,8
482, 1994г	Капусты 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
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		690	24,0	20,1	67,0	700	0,86	28,1	0,5	9,7	158,0	300,7	74,9	6
<b>Всего за день:</b>		1330	49,1	47,5	154,6	1438,7	1,19	58,9	13,77	12,0	410,1	699,8	159,3	11,4



№ 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				
<b>6 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
679, 1994	Блинчики с джемом (повидлом)	180	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	200	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	148,8	112,8	17,5	0,15				
627,628,629,1994	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
<b>Итого за прием пищи:</b>			580	9,9	10	84,8	490,5	0,15	2	64,5	2	182,3	193,1	44,7	3,15			
<b>Обед</b>																		
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				
132, 1994	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				
332, 1994	Тефтели 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				
472, 1994	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	86,6	27,8	1				
585, 1996	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				
109, 1986	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>			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			
<b>Всего за день</b>			1300	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.)	Витамин(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>7 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
262, 1994г ТТК38	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,7	10,6	33,7	<b>258</b>	0,12	1,4	49,9	0,13	140	142,5	33,9	1,0				
3, 1997г	Бутерброд с сыром	15/30	6,0	5,0	15,4	<b>130,5</b>	0,04	0,2	73,5	0,6	356	229,5	23	0,6				
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	<b>179</b>	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3				
1994г	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	<b>61,1</b>	0	13	0	0,8	21	14,3	10,4	2,9				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>585</b>	<b>17,8</b>	<b>21,1</b>	<b>89,8</b>	<b>628,6</b>	<b>0,22</b>	<b>16,6</b>	<b>153,4</b>	<b>1,53</b>	<b>700</b>	<b>523,3</b>	<b>88,3</b>	<b>4,8</b>				
<b>Обед</b>																		
таб 24 1996г	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	<b>2,8</b>	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3				
110, 1994г	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	<b>122,2</b>	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1				
445, 1994г ТТК 71	Котлета рубленая из филе куриного	80	14,9	11,4	13,6	<b>216</b>	0,08	12,8	0,11	2,88	65,6	131,2	30,4	1,6				
465, 1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	<b>228</b>	0,03	0	0	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5				
588, 1994г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	<b>124</b>	0	0,7	0	0,5	33	23,4	17,5	0,7				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	<b>46</b>	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6				
		720	23,1	24,4	107,7	<b>739</b>	0,50	26,2	10,11	6,38	171,6	322,8	108,2	4,7				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1305</b>	<b>40,9</b>	<b>45,5</b>	<b>197,5</b>	<b>1367,6</b>	<b>0,72</b>	<b>42,8</b>	<b>163,51</b>	<b>7,91</b>	<b>871,6</b>	<b>846,1</b>	<b>196,5</b>	<b>9,5</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>1305</b>	<b>40,9</b>	<b>45,5</b>	<b>197,5</b>	<b>1367,6</b>	<b>0,72</b>	<b>42,8</b>	<b>163,51</b>	<b>7,91</b>	<b>871,6</b>	<b>846,1</b>	<b>196,5</b>	<b>9,5</b>				



№ 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		
<b>8 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
422, 1994г	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,7	14,6	11,1	<b>222,5</b>	0,06	3,3	0,09	3,6	13,5	103,7	18,0	1,4		
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,1	34,2	<b>244,5</b>	0,5	0	0	1	4,9	37,2	21,1	1,1		
3, 1994г	Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	<b>107,0</b>	0,02	0,1	34,50	0,4	153,8	109	9,4	0,4		
627, 1996г	Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	<b>62</b>	0	2	0	0	8	10	5,0	1		
<b>Итого за прием пищи:</b>		540	22,1	28,8	70,8	<b>636</b>	0,58	5,4	34,59	5,0	180,2	259,9	53,5	3,9		
<b>Обед</b>																
1996г таб 24	Овощи о сезону	20	0,3	0	1,1	<b>7,2</b>	0,02	7,5	0	0,2	4,2	7,8	6,0	0,3		
138, 1996г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	250	6,2	5,6	22,3	<b>167</b>	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1		
401, 1996г	Гуляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	<b>247,2</b>	0,20	0,7	0	2,1	16	102,9	17,9	1,8		
463, 1994г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	<b>334,8</b>	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163,0	5,5		
627, 1994г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	<b>60</b>	0	0	0	0	5	8	4	1		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	<b>46</b>	0,34	0	0	0,2	4,6	21,2	5,0	0,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>		770	26,9	37,9	101,7	<b>862,2</b>	1,03	14,0	0	5,6	90,3	472,7	231,5	11,3		
<b>Всего за день:</b>		<b>1310</b>	<b>49,0</b>	<b>66,7</b>	<b>172,5</b>	<b>1498,2</b>	<b>1,61</b>	<b>19,4</b>	<b>34,59</b>	<b>10,6</b>	<b>270,5</b>	<b>732,6</b>	<b>285,0</b>	<b>15,2</b>		



№ 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		
<b>9 день</b>																
324,1994г	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	0,09	0,4	0,06	0,6	53	148,8	9,6	0,8		
472,1994г	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2		
1996г.таб 24	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	0,03	0	0	0,4	5,8	21,8	8,3	0,3		
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1		
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие без крема	25	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	2,1	9	1,7	0,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>		550	20,3	20,3	82,5	595,5	0,029	24,2	0,06	1,4	114,9	299,9	59,8	3,7		
<b>Обед</b>																
1996г таб 24	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		
120,1994г	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		
403,1994г	Плов	180	19,8	20,3	29,3	386,1	0,07	1,5	0	3,3	18,9	240,1	47,2	3,2		
585,1994г	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0,06	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>		670	24,1	26,3	101,4	689,9	0,53	34,1	10	6,2	99	33,5	86,1	5,1		
<b>Всего за День:</b>		1220	44,4	46,6	183,9	1285,4	0,82	58,3	10,06	7,6	213,9	633,4	145,9	8,8		
<b>Завтрак</b>																



№ 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				
<b>10 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
324, 1997г.	Ййцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0				
стр 49, таб4 1994г	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	210	8,8	11,8	44,3	307,1	0,18	1,2	71	0,3	135	202	54	1,4				
3, 1997г	Сыр порционнo	20	4,6	5,9	3,2	72,8	0,01	0,3	95	0,2	450	270	25	0,3				
762, 1997	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	28,0	179	0,06	2,0	30	0	183	137	21	0,3				
ТУ 10 71 11- 00248363077- 2016	Батон йодированный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	5	17	7	0,2				
<b>Итого за прием пищи:</b>			500	24,6	27,4	86,1	674,3	0,30	3,5	296	1,0	795	703	112	3,2			
<b>Обед</b>																		
1996г таб 24	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	4	11	4	0,2				
129, 1994г	Рассольник ленинградский	250	3,4	4,0	20,0	135	0,25	6,3	0	1,3	30	73	24	0,9				
ттк 68	Бефстроганов из птицы	80	10,7	19,0	1,4	195,2	0,10	9,1	11	2,0	27	104	16	1,7				
469, 1994г	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41,0	293,4	0,60	0	0	1,2	6	45	25	1,3				
627, 1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6				
<b>Итого за прием пищи:</b>			750	22,1	34,2	89,5	741,2	1,29	16,2	11	4,9	77	262	78	5,7			
<b>Всего за день:</b>			1250	46,7	61,6	175,6	1415,5	1,59	19,7	307	5,9	872	965	190	8,9			



№ 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				
<b>11 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
394,1994г	Жаркое по-домашнему	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,10	5,8	0	2,7	26	176,6	36,4	3,3				
1994г таб 24	Овоши по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	5	5,5	3,3	0,3				
588, 1994г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	33	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	5	17,4	6,6	0,2				
113,1986г	Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	67	72,8	9,9	0,6				
<b>Итого за прием пищи:</b>			21,8	22,2	90,6	650,6	0,19	6,94	0,02	3,5	136	295,7	73,7	5,1				
<b>Обед</b>																		
131,1994г	Суп картофельный рыбный	255	4,4	2,8	16,0	123,9	0,11	11,5	0	2,6	34	109	35,3	1,3				
387,553 1994г	Печень строгановски по-	80	10,5	8,5	5,4	140,8	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8				
465,1994г	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	5	77,9	25,5	0,5				
627,1996г	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4,0	1				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	5	21	5	0,6				
<b>Итого за прием пищи:</b>			20,2	17,7	85,2	598,7	0,67	40,4	65,5	6,1	74,6	429,2	84,6	8,2				
<b>Всего за день:</b>			42,0	39,9	175,8	1249,3	0,86	47,34	5,52	9,6	210,6	734,9	158,3	13,3				



№ 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					
<b>12 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
733, 2004	Оладьи с молоком стученым	200	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					
		530	11,9	13,8	96,4	562,1	0,27	14,1	45,1	6,4	306,9	319	80,6	6					
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Обед</b>																			
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	265	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					
ттк	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	24,0	95	0,3	20,1	0,13	2,35	15,2	3,0	20	0,6					
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>		745	23,8	26,2	88,6	687,6	1,73	30,1	1,23	7,65	94,7	238,1	87,2	5,3					
<b>Всего за день:</b>		1275	35,7	40,0	185,0	1249,7	2,0	44,2	7,63	14,05	401,6	557,1	167,8	11,3					







### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

ИТОГО	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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	284,3	329,7	118,6	8807	11,66	316,38	60,36	79,63	1357,2	1324	3993,5	77,9				
Среднее значение за период	23,7	27,5	93,22	733,9	1,0	26,4	5,0	6,60	113,1	110,3	332,8	6,5				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13%	34%	53%													

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. Тутельяна. – М.: Де Ли плюс, 2015г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. «Хлебродинформ» Москва 1997г. под ред. Н.А. Лупея