

ШИЗ

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный директор
 ООО «Общепит»


 Е.В. Алатырева
 « 29 » _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Директор общеобразовательного
 учреждения
 Онеидачуквамина Н.П.
 « 29 » _____ 2021 г.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 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.)	Витамин(мг)						Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 день																
Завтрак																
324,1997г.	Йогурт вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0		
Таб.4,1996	Каша рисовая с маслом слив.	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	118,5	125,7	27,3	0,4		
23,1997	Сыр порционнно	45	11,8	12,0	0	158	0,01	0,3	95	0,2	450	270	24,8	0,3		
642,1996	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 77-2016	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:		505	27,9	31,5	82,6	627,9	0,17	3	272,1	0,8	747,3	614,7	85	2,3		

№ 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		
Обед																
1996	Овощи 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		
138, 1996	Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2,1		
416,1996	Пшеница мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2		
469,1996	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3		
585,1996	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:			795	31	31,3	145,1	940,8	1,4	30,6	0	7,9	80,2	254,5	106,5	6,8	
Всего за день:			58,9	62,8	227,7	1568,7	1,57	33,6	272,1	8,7	827,5	869,2	191,5	9,1		

№ 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	Мg	Fe			
2 день															Завтрак		
ТТК	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2			
472, 1996	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			
1996	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3			
629, 1996	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:			525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	143,6	303,7	85,8	4,7		
Обед																	
1996	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			
131, 1996	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			
387, 1996	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8			
465, 1996	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			
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 вит. 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:			805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	112,3	503,7	115	8,4		
Всего за день:				51,6	47,4	194,3	1418,6	1,37	84,2	5,64	11,6	255,9	807,4	200,8	13,1		

№ 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	Мg	Fe													
3 день															Завтрак												
297,1996	Запеканка творожная с молоком ступенным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	383,6	429,9	53	1,3													
628,1996	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	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																											
1996	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	1,8	5,6	1,9	0,1													
110,1996	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													
422/547, 2004	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	18,6	146,2	24,8	1,8													
463,1996	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163	5,5													
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													
699,1997	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:															840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	123,9	510	233,7	9,9
Всего за день:															63,04	53,91	198,2	1549,5	2,2	32,22	31,1	10,1	514,1	958,9	294,2	11,6	

№ 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							
4 день															Завтрак						
416,1996	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2							
469,1996	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3							
3, 1997	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							
628,1996	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1							
Итого за прием пищи:		515	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	170,7	236,6	62,7	4,7							
Обед																					
1996	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							
ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	42,1	107,8	30	1,8							
210.2003	Рагу из птицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	40,9	197,3	51,4	2,6							
585,1996	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							
168, 2000	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:		820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	120	391,6	118,1	6,4							
Всего за день:			57,2	59,1	211,1	1552,4	1,65	51,52	64,9	13	290,7	628,2	180,8	11,1							

№ 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	Мг	Fe					
5 День															Завтрак				
403,1996	Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	18,9	266,8	52,4	3,6					
1996	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					
629,1996	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1					
168,2000	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:		500	31,8	31,4	81,2	746,8	0,17	7,8	0,17	4,1	188,9	424,4	81,1	5,8					
1996	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					
148,1996	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					
454,1996	Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,6	6,3	36,5	185,8	23,1	2,3					
482,1996	Калуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	103,7	69,1	34,6	1,4					
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:		795	31,8	34,9	98,4	849,6	0,87	34,2	0,92	12,1	210,1	364,8	98,8	6,4					
Всего за день:			63,6	66,3	179,6	1596,4	1,04	42,0	1,09	16,2	399	789,2	179,9	12,2					

№ 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	Мг	Fe												
6 День															Завтрак											
679,1996	Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	42,8	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												
628,1996	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1												
Итого за прием пищи:															13	13,4	111,1	649,5	0,74	2,6	84,3	3	196,6	193,1	44,7	3,15
1996	Овоши по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3												
132, 1996	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	43,7	209,5	21,7	0,8												
332/547, 1996	Тертые рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	49,6	185,6	18,8	1,2												
472, 1996	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												
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												
168, 2000	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:		880	25,1	32,6	121,5	894,3	0,87	48,6	12,1	9,7	178,8	575,6	107,3	4,9												
Всего за день:			38,1	46	232,6	1543,8	1,61	51,2	96,4	12,7	375,4	768,7	152	8,05												

№ 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					
7 день															Завтрак				
262, 1996	Каша «Дружба» молочная жидкая с М/с	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	121,5	142,5	33,9	0,8					
3, 1997	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					
642, 1996	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:			595	22,5	25,9	100,1	725,8	0,22	15,6	147,8	1,53	650,5	510,9	88,6	4,7				
Обед																			
1996	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, 1996	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					
ТТК	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2					
465, 1996	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					
585, 1996	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					
		770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	178,1	359,8	115,3	4,6					
Итого за прием пищи:																			
Всего за день:			49,7	54,4	223	1582,4	1,13	55,5	157,94	8,33	828,6	870,7	203,9	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							
8 день															Завтрак						
422/547, 1993	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	18,6	146,2	24,8	1,8							
469, 1996	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3							
3, 1997	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							
628, 1996	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:			580	26,8	35,2	84,5	772,2	0,7	6,7	34,6	6,8	186,3	309,8	64,5	4,5						
Обед																					
1996	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							
138, 1996	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							
401, 1996	Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	20	128,6	22,4	2,3							
463, 1996	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163	5,5							
699, 1997	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:		780	29	43,6	120,3	1002	1,09	30,2	0	6,2	107,3	500,8	239	11,1							

Всего за день: 55,8 78,8 204,8 1774,2 1,79 36,9 34,6 13 293,6 810,6 303,5 15,6

№ 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																
324, 1996	Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	46	186	12	0,8		
472, 1996	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		
1996	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		
628, 1996	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:		545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	104,9	330,7	59,1	2,9		
Обед																
1996	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, 1996	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, 1996	Щлов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	18,9	266,8	52,4	3,6		
585, 1996	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		
168, 2000	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:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	165,7	433	101,2	6,1
Всего за день:		52,94	58,31	199,9	1493,1	0,825	58,26	10,1	7,48	270,6	763,7	160,3	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	Мг	Fe		
10 день																
Завтрак																
285, 1996	Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	348,7	416,4	29,1	3,8		
3, 1997	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		
628, 1996	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:			455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	363,8	481,7	47,8	5,7	
Обед																
1996	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		
129, 1996	Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	29,5	73	23,6	0,9		
444, 1996	Птица тушенная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	34,3	129,9	19,5	2,1		
469, 1996	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3		
699, 1997	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:		815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	103,7	311,3	96,7	5,9		
Всего за день:			56,3	71,8	153	1520,3	1,63	46,1	62,3	7,7	467,5	793	144,5	11,6		

№ 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		
11 День																
Завтрак																
394, 1996	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	34,8	235,5	48,5	4,4		
1996	Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	5,3	5,5	3,3	0,3		
628, 1996	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		
168, 2000	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:			520	29,7	26,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	100,5	356,6	84	6,8	
Обед																
1996	Овощи по сезону	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	2,7	8,4	5,7	0,2		
131, 1996	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		
387, 1996	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8		
463, 1996	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0,7	0,7	17,8	244,7	163	5,5		
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:			800	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,5	7,55	122,8	652,1	249,3	13,3	

Всего за день:		62,6	53,2	201,9	1545,7	1,13	50,24	39,5	12,35	223,3	1008,7	333,3	20,1		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал.)	Витамины(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
12 день															
Завтрак															
681/682, 1996	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	281,1	296,7	66,2	2,7	
628, 1996	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:			530	16	15,3	117	673,5	0,3	14	45,1	6,5	306,9	319	80,6	6,6
Обед															
1996	Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	2,1	2,2	1,3	0,1	
148, 1996	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	
416, 1996	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2	
486, 1996	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	0,72	10,8	1,1	0,8	44,4	110,4	30	1,3	
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	
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:		815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	125,2	309,3	101,1	6,2	
Всего за день:			45,9	46,1	229,7	1523,8	1,88	26,5	46,4	13,4	432,1	628,3	181,7	12,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг				
Итого за весь период	655,68	698,12	2455,8	18668,9	17,825	568,24	822,07	134,56	5178,3	2526,4	9696,6	143,55				
Среднее значение за период	54,6	58,2	204,7	1555,7	1,5	47,4	68,5	11,2	431,5	210,5	808,1	11,96				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14%	34%	52%													

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

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	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг				
Итого за весь период	302,38	315,62	956,1	7875,7	5,005	126,38	722,19	40,91	3550,2	844,4	4530,1	53,55				
Среднее значение за период	25,2	26,3	79,68	656,3	0,42	10,5	60,2	3,4	295,9	70,4	377,5	4,5				

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	36%	49%
--	-----	-----	-----

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	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг		
Итого за весь период	353,3	382,5	1499,7	10793,2	12,82	441,86	99,88	93,65	1628,1	1682	5166,5	90		
Среднее значение за период	29,4	31,9	124,98	899,4	1,1	36,8	8,3	7,8	135,7	140,2	430,54	7,5		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13%	32%	55%											

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 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. «Хлебпродинформ» Москва 1997г. под ред. Н.А. Лупен