



Составлено:
 Руководитель Управления Федеральной службы по
 надзору в сфере защиты прав потребителей и
 технического регулирования Иркутской области

А.М. Загити

2020г.



Примерное меню



Составлено:
 Директор регионального центра по гигиене и эпидемиологии Иркутской области

В.В. Сорокин

2020г.

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя, День первый

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																		
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	22,3	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
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
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 ЛУЩЕНЫМ)	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 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	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		
Полдник																		
МОЛОКО в виде напитка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день:		67,7	80,3	277,5	1967,7	1,91	34,9	150,9	9,3	0,99	1040,5	231,5	1065,2	10,1	6,9	235,2		

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	Н2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
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 ПОРЕ	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 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	52,4	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:	525	24,9	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 РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПИЩЕВЬ 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
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
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:	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		
Полдник																		
МОЛОКО в под упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	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		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,3	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		62,1	58,4	238,6	1741,2	2,07	98,3	37,94	14	2,01	527,9	249,1	1040	16,9	8,03	375,4		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Н1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СУЩЕВЫМ	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 ВОДИРОВАННЫЙ	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	0,1	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
БОРЩИ 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
ПЕЧЕНЬ 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	18	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ 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:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	518	9,9	7,7	107,4		
Полдник																		
МОЛОКО в мод.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОЛДИН СКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		73,74	69,11	245,6	1919,5	2,38	33,32	68,4	13,2	1,63	769,1	335,1	1186,9	12,7	10,7	145,1		

Дни: четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. объект		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	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
БУПРЫОДС СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	4,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
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 прием пищи:	515	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6		
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 ЯЙЦОМ	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
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 РЖАНОУ	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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за прием пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		
Полдник																		
МОЛОКО в вид. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	14	697	2004
МОЛОЧНО-КИСЛОЕ 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
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		65,1	73	247,9	1857,9	1,78	60,12	90,2	13,6	0,93	561,3	224,2	841,2	14,9	5,8	293,9		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДИОМ)	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	2004
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 31981-2013
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 прием 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																		
ОВОЦДИ 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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
ТЕФТЕЛИ 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	44,1	33,1	103,9	1,7	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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
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:	880	25,1	32,6	121,5	894,3	0,87	48,6	12,1	9,7	0,97	178,8	107,3	575,6	4,9	2,7	319,8		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5		
Всего за день:		48,7	59,8	274,7	1879,8	1,77	55,2	103,9	14,4	1,41	658,7	184,2	887,2	12,4	3,8	384		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Гборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Молоко	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	265	2015
Овощи по сезону	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	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
Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
Батон поджаренный	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 10.71.11-00248/63077-2016
Итого за прием пищи:	500	31,8	31,4	81,2	746,8	0,17	7,8	0,17	4,1	0,23	188,9	81,1	424,4	5,8	2,4	111,3		
Обед																		
Овощи по сезону	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2001
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	18,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	90,8	496	2004
Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4	1,2	79,7	214	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
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		ТУ Т 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31,8	34,9	98,4	849,6	0,87	34,2	0,62	12,1	0,44	210,1	98,8	364,8	6,4	4,4	230,6		
Полдник																		
Молоко в мод.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие	75	4,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	3,4	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2		
Всего за день:		78,8	78,2	218,2	1918,4	1,22	43,14	60,09	17,1	0,97	689,8	225,2	1059,4	13,3	8	374,1		

Неделя Вторая, День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,9	33,0	142,5	0,8	0,9	50,9	175	2015
БУПРЬОД ГОРЯЧИЙ С ВЕГЕТАРИИ 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	14,1	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
КОМПЛОТ 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	0,34	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		
Полдник																		
МОЛОКО в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Итого за день:		63,3	77,7	245	1939,3	1,47	43,9	158,2	7,93	1,35	1136,8	240,3	1169,9	8,1	6,33	191,1		

День второй

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
ПЕЧЕНЬ 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																			
ОБЮЩИ 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 ЛУЦЕННЫМ)	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	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 ГРЕЧЕВАЯ 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 СМ 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	
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			
Полдник																			
МОЛОКО в инд. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015	
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1	40,5			
Всего за день:		71,4	99	241,1	2165,2	2,03	38	67,4	14,5	0,86	802,9	351,4	1095,1	17,3	12,8	274,1			

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СУЩЕНЫМ	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 КУРОЙ	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	3004
ЭПИЦЕЛЬ 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
РАГУ ОВОЩНОЕ	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 ВПЕС	200	0,6	0	31,4	174	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	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 10.71.11-00348343077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,1	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	30,0	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		
Полдник																		
МОЛОКО в подливку	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	7,7	47,4	370	0,08	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		56,6	53,8	272,1	1873,8	2,06	27,6	83,7	16,5	0,81	687,1	222,6	856,3	13,9	5,9	267,5		

День четвертый

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, мкг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
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
ОЯЮЩИ 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 24904-2014
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:	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		
Обед																		
ОЯЮЩИ 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
ПЮРЕ	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 ПЮДОВ 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
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
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:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Полдник																		
МОЛОКО в индулак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2		
Всего за день:		62,94	79,71	238,7	1881,9	0,975	59,4	45,2	12,28	0,59	523,5	198,5	983	10	5,8	384,3		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																			
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 ЛЕМОНОМ	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	
ПТИЦА 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 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 ИОДИРОВАННЫЙ	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 11-00248365077-2016	
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:	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			
Полдник																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	21,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003	
Итого за прием пищи:	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3			
Всего за день:		70,1	85,9	210,9	1938,3	1,7	50,6	62,4	7,9	0,5	740,3	176,1	1017,6	15,7	7,4	280,8			

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	259	2015	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	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 1071 11-00248363077-2016	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015	
Итого за прием пищи:	520	29,7	26,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	256,6	6,8	1,2	97,6			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	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	
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	
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 1071 11-00248363077-2016	
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:	800	32,9	26,7	128,2	890,8	0,9	42,2	5,5	7,55	2,22	122,8	249,3	652,1	13,3	6,4	223,9			
Полдник																			
МОЛОКО в посуде	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,9	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
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	
Итого за прием пищи:	350	7,9	14	34	296,1	0,1	14,1	25,3	0,9	0,2	262,9	35,8	203,3	3,2	1,1	23,4			
Всего за день:		70,5	67,2	235,5	1841,8	1,23	64,34	64,8	13,15	2,72	486,2	369,1	1212	23,3	8,7	344,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Н1, 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	144,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	348,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период и % от калорийности	13	40	45												

* описи по сезону, выечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторимости блюда

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5-2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродшкола" 2004г. Под ред. В.Т. Лапиной
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Мишальского М.И., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфоломеевой И.Л.

Директор ГБУ "Ярославского государственного института
сырья и пищевых продуктов"



Г.Б. Гаврилов