



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 День, 1 неделя

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fb, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг						
		Белок, г	Жир, г																						
Завтрак																									
Гречка из смеси с макаронами	290	17,8	31,1	52,2	561	0,84	25,40	6,30	0,037	0,27	90,30	44,10	142,70	1,20	314,00	0,010	0,30	0,040	776						
Пшеничные отруби	10	2,1	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	0,8	0,8	16,5	1,54	50,2	0,020	0,00	0,020	776						
Сыр плавленый	210	0,2	0,0	10,0	41	0,00	3,2	353,3	5,3	0,00	103,24	1,44	6,5	0,00	14,02	0,040	0	0,000	776						
Чай с сахаром	45	3,4	1,3	23,1	117,0	0,30	0,0	3,0	0,00	0,05	11,37	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	776						
Батончик	555	23,7	35,4	85,3	756	0,68	37,16	250,88	2,21	0,70	490,76	120,00	446,31	2,06	206,97	0,090	0,00	0,000	776						
Обед																									
Суп с макаронами, картофелем и капустой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,30	0,28	0,17	20,39	11,74	52,6	1,01	24,37	0,007	0,30	0,000	776							
Пюре из картофеля	190	14,6	18,7	7,0	254	0,05	0,2	200	0,3	264	30	140	1,0	123,2	0,001	0,00	0,000	776							
Закуска пшеничные котлетки	180	6,8	3,3	39,3	249	0,11	0,08	21	0,08	22,82	11,04	60,8	1,13	1,01	0,001	0,00	0,000	776							
Чай с лимоном	210	0,2	0,0	10,0	41	0,00	3,2	253,3	5,3	0,00	103,24	1,44	6,5	0,00	14,02	0,040	0	0,000	776						
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	21,0	103,0	0,3	4,8	474,6	5,4	0,5	411,2	34,2	280,7	0,1	232,4	0,040	0,3	0,030	776						
Итого за Обед	800	30	33	92	800	0,5	9,8	840,2	12,6	1,0	622,3	16,4	579,4	3,4	464,6	0,1	0,6	0,1	776						
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200	4,6	3,8	20,0	88	0,03	0,03	20,0	0,03	14	8	14	2,8	40	0,020	0,10	0,00	776							
Пюре из картофеля	75	2,0	7,5	34,0	135	0,14	7	11,96	0,11	105,46	30,00	90,0	0,00	227,07	0,020	0,20	0,00	776							
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	135	0,14	7	11,96	0,11	105,46	30,00	90,0	0,00	227,07	0,020	0,20	0,00	776							
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,34	7	32,92	0,11	45,48	24,00	180,0	1,26	127,07	0,040	0,30	0,00	776							
Итого за день	1680	57	63	268	1764	1,3	58,7	328,4	15,1	1,9	1328,5	227,8	1056,5	8,0	797,6	0,1	0,6	0,1	776						

2 день, 1 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергия		Витамины		Минеральные вещества										№ блюда		
		Болны, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Св, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																				
Творог с маслом с соусом красным	335	17,7	22,8	54,5	512	0,16	3,77	202,09	7,3	0,46	301,36	63,97	380,9	1,74	130,35	0,022	0,2	0,016		
основным с рисом отварным и овощами																				
соевый соусом																				
Чай с молоком сахаром 200/100/5	215	0,3	0,0	7,0	48	3,2	253,3	5,3		303,24	1,64	6,6	0,06	14,02	0,040					
Чай с молоком сахаром 200/100/5	45	3,4	1,3	23,1	117,9	3,2	253,3	6,3		103,24	1,64	6,6	0,06	14,02	0,040					
Итого за завтрак	590	21	24	90	678	0,2	10,2	708,7	19,9	0,5	607,8	66,9	396,8	1,9	160,0	0,082	0			
Обед																				
Суп картофельный с говядиной	380	6,3	5,9	20,2	166	0,3	15,9	20,2	6,18	0,2	27,4	23,7	95,7	0,6	112,8	0,066	0,5	0,003		
Пюре из овощей со сметаной	240	7,6	8,3	34,7	347	0,11		21	0,08	0,02	22,52	11,04	60,5	1,19	1,01	0,021				
Чай с сахаром лимонным 200/15/5	230	0,2	0,0	1,5	43	3,2	253,3	6,3		103,24	1,64	6,6	0,06	14,02	0,040					
Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	45,0	100,0	0,3	19,1	294,5	12,6	0,4	153,6	41,2	169,8	0,3	199,8	0,047	0,5	0,008		
Лимон витаминный	30	3,0	1,2	20,5	104,8	0,02		228,6	6,3	0,02	114	0	14	2,8	2,62	0,027				
Итого за Обед	815	35	16	116	591	0,5	39,2	814,5	31,4	0,5	491,1	90,4	347,6	4,7	619,3	0,056	1,0	0,022		
Полдник																				
Сок в пластиковой упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,0	40	0,020				
Яблоко	110	0,5	3,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,0	40	0,021				
Пирожок с яблоком	75	5,0	17,0	35,0	277	0,04	12	12,3		0,03	20,0	11,7	14,3	2,86	61,4	0,032	0,10			
Итого за Полдник	385	7	22,0	34,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	219,59	31,26	105,25	0,23	150,71	0,110	0,20	0,002		
Итого за день																				
	1795	49	61	383	1885	0,8	61,5	1500,4	61,6	1,5	1147,6	189,2	900,7	6,8	939,0	0,190	1,6	0,033		

3 день, 1 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергия		Витамины		Минеральные вещества										№ блюда		
		Болны, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Св, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	K, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																				
Пюре из творога с яблоком и абрикосом	275	22,3	14,4	40,6	343	0,08	1,15	172,46	0,56	0,04	302,84	30,35	280,91	0,14	193,67	0,062	0,32	0,000		
Чай с сахаром 200/15	215	0,9	0,3	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3		103,24	1,64	6,6	0,06	14,02	0,040					
Яблоко витаминный	60	4,5	1,7	30,8	137,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,0	240	0,022				
Итого за завтрак	550	27	16	86	541	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,5	301,5	3,6	444,0	0,044	0,7	0,000		
Обед																				
Суп из свежей капусты с картофелем	380	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,06	0,85		0,04	24,97	23,75	81,01	1,21	111,99	0,036	0,40	0,031		
Пюре со сметаной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,16	1,1	35,29	6,25	0,15	239,20	30,40	192,45	2,16	104,66	0,069	0,8	0,012		
Чай с лимоном сахаром 200/10	210	0,2	0,0	11,0	41	3,2	253,3	6,3		103,24	1,64	6,6	0,06	14,02	0,040					
Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,9	115,4	0,1	4,9	282,8	12,6	0,2	329,3	31,8	199,0	0,1	119,7	0,043	0,0	0,020		
Итого за Обед	860	22	16	76	707	0,2	8,6	957,2	28,1	0,3	669,1	63,7	398,0	2,2	239,4	0,056	0,0	0,031		
Полдник																				
Сок в пластиковой упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,0	40	0,020				
Пирожок с яблоком	100	4,8	1,8	13,0	195	0,03	7	11,96		0,04	26,6	16,8	23,4	2,0	117	0,033	0,10			
Пельмени	50	2,0	7,3	14,0	75	0,14		156,48	0,11	0,1	156,48	33,03	80,8	0,09	227,07	0,070	0,20			
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	83,83	90,0	1,26	127,07	0,039	0,20			
Итого за день	1700	61	42	231	1367	0,4	20,0	1541,9	38,4	0,5	1240,6	137,2	790,3	7,1	811,0	0,130	0,9	0,031		

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	вес порции, г	Пищевые вещества		Зерно		Ботаника		Минеральные вещества							МК		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зерно, г	Углеводы, г	Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Д, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг
Колбаса свиная рубленая с кашей	290	20,3	21,9	54,6	497	1,4	47,08	0,28	148,92	23,04	231,20	2,40	161,10	9,600	1,0	0,010	TK
студийной консервированной 90/100	230	0,2	0,0	15,2	63	3,2	233,2	6,3	193,24	1,44	6,8	0,08	14,82	0,040		TK	
Чай с сахаром, лимонной 200/100	50	3,8	1,9	28,7	131,0	0,02	255,6	6,0	130	8	2,6	0,02	2,0	0,020		TK	
Батон шоколадный	600	24	23	98	681	0,18	237,28	0,29	386,60	20,84	100,00	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	TK
Итого за завтрак																	
Рассольник капустный	380	5,3	9,6	15,3	156	0,09	10,2	0,01	46,8	20,2	49,2	1,2	192,7	0,007	0,2	0,020	TK
Жареное картофельное с яйцом	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	0,01	0,20	137,52	49,96	160,09	0,96	93,62	0,038		TK	
Пюре из картофеля 2 50/20	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	250,2	6,3	103,24	1,44	6,8	0,08	14,82	0,040		TK	
Чай с лимоном, лимонной 200/100	40	4,1	1,6	28,2	144,1	0,2	20,0	12,6	287,6	22,6	22,2	0,1	201,1	0,058	0,2	0,020	TK
Хлеб пшеничный	800	36	28	85	351	0,4	40,0	35,7	575,1	125,2	447,6	2,4	602,2	0,110	0,4	0,010	TK
Итого за обед																	
Сок в концентрированной упаковке	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02	203,3		1,4	6	54	2,8	40	0,008		TK	
Яблоко	110	4,8	3,8	43,0	193,9	0,09	7	0,08	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,009	0,10	TK	
Пирожок с яйцом	365	14	9	70	650	0,15	211,98	0,11	249,60	20,73	82,7	6,32	171,47	0,001	0,020	TK	
Итого за ужин	1145	58,7	70,8	257,9	1899,1	0,7	67,9	25,8	1211,8	204,8	728,8	7,9	1015,6	0,158	0,6	0,029	TK

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	вес порции, г	Пищевые вещества		Зерно		Ботаника		Минеральные вещества							МК		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зерно, г	Углеводы, г	Витамин А, мкг	Витамин С, мг	Витамин Д, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг
Котлета рыбная с картошкой порс с овощами натуральными свежими 90/100/25	295	16,7	24,7	81,0	412	0,20	25,88	0,41	156,24	51,20	201,20	3,64	214,94	0,029	0,30	0,008	TK
Чай с лимоном, лимонной 200/100	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	250,2	6,3	103,24	1,44	6,8	0,08	14,82	0,040		TK	
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	17,0	83,6	0,2	27,1	0,3	260,0	53,2	205,2	0,1	259,8	0,009	0,2	0,020	TK
Итого за завтрак	550	20,3	26,0	108,0	537	0,4	54,7	0,6	520,0	108,5	415,6	3,8	602,5	0,029	0,6	0,010	TK
Сок из свежей клюквы с картошкой	230	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,26	0,11	20,99	11,24	32,6	1,01	91,27	0,001	0,20	0,008	TK
Груши из буры 30/50	100	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	0,26	29,24	30,40	103,09	1,73	104,74	0,004	0,60	0,020	TK
Макаронные изделия овальные	180	7,6	5,0	48,3	271	0,7	4,8	0,07	50	30,9	60,6	0,5	115	0,002		TK	
Чай с лимоном, лимонной 200/100	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	250,2	6,3	103,24	1,44	6,8	0,08	14,82	0,040		TK	
Хлеб пшеничный	30	3,9	0,6	23,2	100,0	0,9	2,7	0,3	100,2	53,1	312,2	0,1	213,1	0,007	1,2	0,020	TK
Итого за обед	692	31	21	113	785	1,8	87,7	7,0	263,7	107,6	651,2	3,4	641,6	0,016	2,4	0,025	TK
Сок из натуральной упаковки	200			20,0	88	0,02	25,6	0,02	14	6	14	2,8	90	0,020		TK	
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	23,0	277	0,04	19	0,03	20,8	17,7	14,2	2,86	61,4	0,002	0,10	TK	
Печенье	30	7,0	7,5	34,0	125	0,14	7	0,11	155,48	23,85	40,8	0,68	227,07	0,001	0,20	TK	
Итого за ужин	323	12	11	68	400	0,14	7	0,11	35,48	33,65	90,8	1,26	127,07	0,001	0,20	TK	
Итого за день	1675	43	60	349	1831	2,4	69,0	20,5	1079,1	207,8	1138,6	8,4	1627,8	0,182	3,2	0,029	TK

6 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	
	Блюдо, г	Жир, г	Углеводы, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		Fe, мг
Плюс со сливочной	180	7,0	8,1	18,0	380	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,09	14	8	14	0,0	40	0,001			
Чай с сахаром 200г/10г	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	233,3	6,3		153,24	1,44	6,6	0,05	16,02				
Бисквит бисквитный	45	3,4	3,4	23,1	117,9	0,02		225,8	6,3	0,02	114	6	14	2,0	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	11	14	69	620	0,1	4,2	751,5	18,9	0,2	480,5	47,8	227,0	5,0	366,7	0,046	0,0	0,010	
Завтрак																			
Суп картофельный II с яйцом	150	3,9	5,8	20,0	148	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	51,6	47,00	245,00	1,50	141,01	0,056	0,30	0,001	
Мясо из печени	100	12,0	12,0	6,0	180	0,36	25,96	25,91	5,50	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,020	0,40		
Картофель тушеный	200	7,6	14,2	27,1	253	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,8	115	0,022			
Чай с мятой с сахаром 200г/10г	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82				
Хлеб пшеничный	30	5,1	2,0	25,5	135,4	0,05		12,3		0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,30	0,010			
Итого за Обед	810	29	34	89	778	1,1	36,7	305,6	12,8	0,2	270,6	104,0	646,2	4,5	324,0	0,055	0,7	0,016	
Обед																			
Полдник																			
Сок и инжирный укроп	200			20,0	88	0,00		25,6		0,02	14	0	34	2,0	40	0,020			
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Плюсок с яблоками	300	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	253,3	0,3	0,04	25,5	16,8	27,4	2,8	117	0,003	0,30		
Итого за Полдник	410	11	11	62	595	0,11	7,14	293,6	0,74	0,14	294,39	37,05	157,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,020	
Итого за день	1710	51	78	228	1891	1,4	50,1	1291,7	31,9	0,6	953,7	188,9	802,5	15,7	639,0	0,113	0,7	0,028	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	
	Блюдо, г	Жир, г	Углеводы, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		Fe, мг
Шницель из свинины с соусом сметанным	200	17,7	22,8	54,5	458	0,06	3,49	202,09	7,3	0,46	301,35	69,97	383,6	1,74	130,35	0,022			
Чай с сахаром 200г/10г	215	0,0	0,0	15,0	48		3,2	253,3	6,3		153,24	1,44	6,6	0,05	14,82				
Валенчик К.чиро	55	3,4	3,4	23,1	117,9	0,02		225,8	6,3	0,02	114	6	14	2,0	240	0,002			
Итого за Завтрак	560	21,1	24,1	89,6	654	0,29	13,22	65,89	0,47	0,25	237,85	39,2	157,68	2,30	255,11	0,020	0	0,000	
Завтрак																			
Сок с виноградными изюмными и луковой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,00	1,36	0,20		0,17	20,09	11,74	52,9	1,01	93,37	0,007	0,20	0,000	
Тертый мясной с соусом сметанным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	284	10	140	1,6	123,2	0,001			
Плюсок 200г/50	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	253,3	0,3	0,03	22,87	11,04	50,5	1,32	1,01	0,001			
Чай с сахаром 200г/10г	215	0,0	0,0	15,0	48		3,2	253,3	6,3		153,24	1,44	6,6	0,05	14,82				
Хлеб пшеничный	50	0,1	2,0	26,5	135,4	0,3	4,8	474,5	6,6	0,5	411,2	34,2	259,7	0,1	232,4	0,046	0,3	0,030	
Итого за Обед	625	23	31	82	870	0,2	3,54	325,78	6,9	0,21	462,49	69,79	299	5,8	397,71	0,032	0,10		
Обед																			
Полдник																			
Сок и инжирный укроп	200			20,0	88	0,00		25,6		0,02	14	0	34	2,0	40	0,020			
Плюсок с яблоком	310	4,8	3,8	43,0	195	0,00	7	253,3	0,11	0,04	25,5	16,8	27,4	2,8	117	0,003	0,10		
Печенье	50	2,0	7,5	14,0	75	0,14	7	11,80	0,11	0,1	155,45	33,83	80,8	0,03	227,01	0,020	0,20		
Итого за Полдник	375	12	11	68	608	0,14	7	128,30	0,11	0,1	55,48	33,83	50,8	1,26	127,07	0,020	0,20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	34,1	507,8	9,9	0,6	765,8	135,8	497,5	9,4	789,9	0,052	0,4	0,030	

2 день, 2 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					№ блюда
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Людмила с макаронными изделиями	290	19,3	10,0	60,8	41,5	0,17	1,7	30,20	0,29	0,17	16,00	37,90	27,69	2,30	297,10	0,00	1,0	0,010	778		
Итого за завтрак																					
Сольная, по-домашнему с овощами	280	14,3	15,2	30,3	39,8	0,16	1,5	30,2	6,18	0,4	22,4	28,7	94,7	0,6	172,3	0,00	0,5	0,03	778		
Жареное по-домашнему с овощами	270	10,8	27,3	31,8	41,6	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	28,24	30,46	143,08	1,73	104,74	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за завтрак																					
Чай с лимоном соевым сливками	210	0,0	0,0	12,0	5,5	0,0	3,2	353,3	0,1	0,0	103,24	1,46	6,6	0,06	64,82	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за завтрак																					
Обед																					
Суп с макаронными изделиями	400	30	44	67	87	0,11	4,6	1115,3	38,4	1,3	713,0	108,5	657,2	2,5	1738,8	0,15	3,0	0,053	778		
Суп с макаронными изделиями	200	15	22	34	44	0,05	2,3	557,7	19,2	0,6	356,5	54,3	328,6	1,2	869,4	0,08	1,5	0,027	778		
Итого за обед																					
Полдник																					
Суп с макаронными изделиями	200	15	22	34	44	0,05	2,3	557,7	19,2	0,6	356,5	54,3	328,6	1,2	869,4	0,08	1,5	0,027	778		
Итого за полдник																					
Ужин																					
Пудинг из творога с яблоком и абрикосом	275	22,3	14,4	40,6	34,3	0,08	1,19	33,66	6,56	0,04	30,84	30,35	240,91	0,74	189,61	0,00	0,20	0,005	778		
Чай с сахаром 200мл	215	0,2	0,0	15,0	81,0	0,00	3,2	353,2	0,3	0,0	103,24	1,46	6,6	0,06	64,82	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за ужин																					
Итого за день																					

3 день, 2 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					№ блюда
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Пудинг из творога с яблоком и абрикосом	275	22,3	14,4	40,6	34,3	0,08	1,19	33,66	6,56	0,04	30,84	30,35	240,91	0,74	189,61	0,00	0,20	0,005	778		
Чай с сахаром 200мл	215	0,2	0,0	15,0	81,0	0,00	3,2	353,2	0,3	0,0	103,24	1,46	6,6	0,06	64,82	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за завтрак																					
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	16,6	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	37,4	38,7	90,7	0,1	172,8	0,00	0,5	0,03	778		
Котлета рыбная	100	12,7	18,7	54,5	23,4	0,14	21,20	0,59	0,26	0,36	44,20	31,20	28,10	1,10	199,40	0,00	0,20	0,00	778		
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	17,8	0,06	0,69	1,36	0,41	0,09	112,44	16,79	125,01	1,94	315,14	0,00	0,00	0,00	778		
Чай с лимоном соевым сливками	210	0,0	0,0	12,0	5,5	0,00	3,2	353,2	0,3	0,0	103,24	1,46	6,6	0,06	64,82	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за обед																					
Полдник																					
Суп картофельный с горохом	280	6,3	5,9	20,2	16,6	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	37,4	38,7	90,7	0,1	172,8	0,00	0,5	0,03	778		
Итого за полдник																					
Ужин																					
Пудинг из творога с яблоком и абрикосом	275	22,3	14,4	40,6	34,3	0,08	1,19	33,66	6,56	0,04	30,84	30,35	240,91	0,74	189,61	0,00	0,20	0,005	778		
Чай с сахаром 200мл	215	0,2	0,0	15,0	81,0	0,00	3,2	353,2	0,3	0,0	103,24	1,46	6,6	0,06	64,82	0,00	0,00	0,00	778		
Итого за ужин																					
Итого за день																					

4 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевое вещество		Энергет.		Витамин		Минеральные вещества													
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы	кДж	кКал	А, мкг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мкг	I, мкг	Se, мкг		
Груша из спанчи с кашей гречневой рассыпчатой 90/20/0	290	18,5	34,1	52,8	590	0,25	21,30	21,50	0,09	0,23	47,22	44,24	136,50	2,83	200,81	0,009				0,30	0,040
Чай с сахаром 200/10	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	293,2	6,3	0,02		100,24	1,44	6,6	0,06	34,82	0,050					
Овсяны	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02	295,6	6,3	0,02		1,4	8	14	2,8	240	0,002					
Батон подорожный	40	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,00		114	6	14	2,8	240	0,002					
Итого за завтрак	553	24	39	103	366	0,3	26,4	26,4	0,10	0,3	398,5	65,7	171,3	8,5	635,6	0,005				3,1	
Обед																					
Шницель свиной с картошкой	290	7,8	3,9	10,3	43	0,01	13,36	0,88	0,04	0,04	24,97	23,78	81,01	1,21	111,99	0,005				0,40	0,031
Пюре картофельное	200	8,4	19,7	22,4	103	0,09	20,12	6,25	0,15	0,15	229,20	20,40	192,45	2,10	104,95	0,00				0,00	0,013
Чай с сахаром с сахаром 200/10	210	0,2	0,0	12,0	53	0,03	5,3	253,3	0,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				0,00	0,013
Хлеб пшеничный	60	5,1	2,3	25,2	155,6	0,4	44,3	123,3	37,8	0,3	88,6	123,3	49,53	0,1	1155,8	0,105				3,5	0,010
Пюре картофельное	50	62,0	3,1	37,0	156	0,04	13	32,8	0,03	0,03	32,8	11,1	14,3	3,04	61,4	0,000				0,10	
Итого за обед	650	58,2	26,7	76,9	809	0,6	75,1	1516,9	50,4	0,7	1247,6	162,6	730,6	6,3	1459,7	0,150				3,0	0,074
Полдник																					
Сок в полимерной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	26,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					
Бисквит	110	0,3	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					
Пюре картофельное	75	4,8	3,8	47,0	155	0,03	7	25,6	10,9	0,04	25,6	10,9	22,4	2,8	11,7	0,003				0,10	
Итого за полдник	385	5,3	8,8	79,7	344	0,07	13	211,85	11,1	0,09	49,24	20,73	82,2	0,32	71,47	0,007				0,20	
Итого за день	1748	88	74	288	2010	0,9	116,0	2658,3	75,5	1,3	1655,6	293,0	1013,4	15,1	2226,8	0,207				3,3	0,074
5 день, 2 недели																					
Принем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевое вещество		Энергет.		Витамин		Минеральные вещества													
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы	кДж	кКал	А, мкг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мкг	I, мкг	Se, мкг		
Котлета говяжья рубленая с рисом отварным 90/20/0	290	17,6	17,0	55,2	452	0,16	3,59	202,09	7,2	0,46	301,95	63,97	303,6	1,74	130,35	0,002					
Чай с сахаром с сахаром 200/10	210	0,0	0,0	12,0	53	0,02	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					
Батон подорожный	50	7,4	1,3	23,1	117,9	0,02	225,6	6,3	0,02		114	6	14	2,8	240	0,002					
Итого за завтрак	550	21	18	90	625	0,2	6,8	607,0	19,9	0,5	518,6	73,4	404,2	4,6	309,2	0,046				0,0	
Обед																					
Суповник	280	8,0	4,0	21,0	132	0,08	15,6	39,2	6,18	0,4	27,4	28,7	93,7	0,6	13,8	0,008				0,5	0,023
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	25,24	30,48	192,09	1,73	184,74	0,004				0,30	0,007
Макаронные изделия отварные	180	6,8	4,5	43,4	264	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	40	10,9	68,6	0,5	116	0,002					
Чай с сахаром с сахаром 200/10	210	0,0	0,0	12,0	48	0,02	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					
Хлеб пшеничный	50	5,1	2,3	25,2	155,6	0,4	44,3	123,3	37,8	0,3	88,6	123,3	49,53	0,1	1155,8	0,105				1,8	0,010
Итого за обед	610	35	23	103	651	1,0	20,5	207,6	32,8	0,6	393,3	71,5	260,2	0,1	403,4	0,033				1,8	0,010
Полдник																					
Сок в полимерной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	88	0,02	26,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					
Пюре картофельное	75	9,0	17,0	22,0	377	0,04	13	12,3		0,03	20,0	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002				0,30	
Пюре картофельное	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,90	0,11	0,1	155,48	33,83	40,8	0,03	227,07	0,020				0,20	
Итого за полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	56,48	33,83	40,8	1,26	127,07	0,020				0,20	
Итого за день	665	66	51	132	1878	2,3	24,7	1421,5	45,6	1,9	993,0	250,2	1227,0	8,0	1209,0	0,148				3,0	0,070

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Минеральные вещества			№ рецепта				
											Са, мг	К, мг	Р, мг					
Завтрак																		
Баранин пирожочек с начинкой натуральными специями 200/20	230	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,21	40,95	168,09	0,96	50,82	0,029	776	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	19,9	81,0	0,1	3,2	233,3	0,3	0,1	103,29	1,44	6,8	0,05	14,82	0,040	776	
Батон белгородский	40	3,0	1,3	20,8	124,8	0,1	1,8	0,0	6,3	0,1	137,3	41,0	188,1	0,1	93,8	0,033	776	
Джевак	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	6,1	253,3	0,02	0,02	14	0	14	0,0	40	0,001	776	
Итого за завтрак	595	14,5	33,5	80,1	613	0,2	6,8	926,6	18,6	0,2	302,2	91,3	358,9	1,1	242,1	0,056	0,8	
Обед																		
Распашник лепешчатый	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	19	10,2	0,01	0,04	67,8	20,2	40,2	1,3	792,7	0,037	0,2	0,005
Гуляш из печени	100	16,0	18,0	21,0	385	0,16	25,96	25,91	6,00	0,12	40,21	33,14	108,23	1,57	7,29	0,038	0,40	776
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	21	0,08	0,03	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	776	
Чай с сахаром с добавлением сахара 200/10	210	0,3	0,0	10,0	41	0,1	3,2	253,3	6,3	0,0	10,24	1,44	6,4	0,0	14,82	0,049	776	
Хлеб ржаной	40	4,7	1,8	23,4	117,6	0,6	9,0	817,0	31,7	0,4	613,5	167,3	873,3	0,1	467,8	0,112	1,4	0,030
Итого за обед	800	33,4	34,5	118,0	792	0,3	93,1	1527,4	44,5	0,8	834,6	329,0	785,8	3,9	873,7	0,188	2,0	0,050
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	83	0,02	29,6			0,02	14	8	14	2,8	40	0,022	776	
Мороженое	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,9			0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	776	
Пирожок с абрикосом	100	4,8	3,8	43,0	195	0,20	7			0,04	26,0	16,8	22,4	2,0	117	0,003	0,10	776
Итого за полдник	410	5,3	8,8	75,7	344	0,11	7,14	493,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,36	0,17	105,30	0,066	0,20	0,015
Итого за день	1895	31	91	314	1779	1,2	169,1	2997,2	65,6	0,8	1451,3	344,4	1310,0	5,2	1021,1	0,274	3,0	0,079

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг
Итого за весь период	747,0	284,3	323,2	22888	13,2	841,2	7864,0	86,3	16,4	9992,3	2210,0	3189,0	156,9	9889,9	0,831	28,8	0,357
Среднее значение за период	89,6	85,4	285,3	2747,2	1,1	53,4	828,7	7,2	1,4	119,4	184,2	265,8	13,3	907,5	0,069	2,4	0,033

Народный университет
Санкт-Петербург, 2015-2016
Сборник рецептов на период для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Далматия» под ред. Мамонтова М.П., Угрюмова В.А., 2015 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений в полном соответствии с требованиями СанПиН 2.1.7.1179-02