



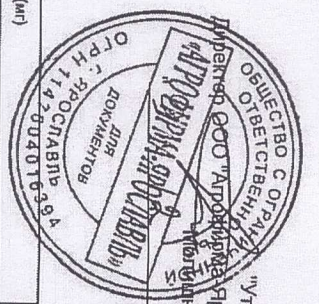
Директор МОУ СП
 20 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	TK									
Чаша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,01	TK									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	0,01	330									
Батончик чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,2	11,4	0,1	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,17	0,02	411									
Итого за завтрак	550	30,36	28,71	106,52	807,51	0,65	0,31	1,28	34,52	0,31	78,04	450,59	220,99	8,83	659,8	0,02	0,17	0,02										
Расходный лист	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				87									
Тертая капуста	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				TK									
Рис отварной	180	4,98	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				TK									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	0,01	332									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				411									
Итого за обед	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06													
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8	111				418									
Итого за полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111													
Итого за день	1650	65,92	82,62	281,06	2138,72	1,31	0,67	8,71	415,29	1,01	393,91	977,45	328,97	17,08	1293,86	0,02	0,31	0,07										



Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
 20 г.

2 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se		
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	0,12	167,28	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01	45	0,13		2,4	3	0,05	0,02	3				6	
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		1,00	64	4,5	0,1	9,5				7	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	10	0,02	0,25	7,6	26	5,2	0,48	36,8				386	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	0,08	18	11	9	2,2	27,8					
Итого за Завтрак	610	14,31	19,86	86,26	585,32	0,24	0,3	11,88	120,52	0,25	0,25	298,51	318,02	72,1	4,72	613,99	0,01	0,14	0,01	
Ши из свежей капусты с картошкой	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51	0,1	0,1	54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,1	29,92		22,71	70,42	12,81	1,3	96,83				218	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,6	37,2					
Итого за Обед	800	26,36	36,01	96,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,6	37,2	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01
Выпечное изделие	60	3,67	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,6	0,1	14	14	8	2,8	305,8				418	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	13,6	0,1	17,6	12,1	9,9	2,42	424,98				386	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	69,68	510,82	0,43	452,63	689,16	172,65	16,26	1,951,57	0,02	0,33	0,03		
Итого за День	1780	45,98	63,45	245,13	1748,85	1,04	0,63	109,27	721,07	0,43	109,27	721,07	172,65	16,26	1,951,57	0,02	0,33	0,03		

3 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se		
Котлета рыбная	100	14,8	10,53	16,11	220,99	0,13	0,14	0,26	15,51	0,11	64,58	230,76	51,38	1,53	88,93				271	
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9				450	
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25				411	
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	4,31	322,01	0,27	104,39	379,34	99,45	5,85	41,4					
Итого за Завтрак	550	23,07	21,24	95,92	670,84	0,24	0,21	4,31	322,01	0,27	104,39	379,34	99,45	5,85	41,4	3,84	275,48	0,11	0,11	0,01
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22				83	
Рагу из овощей со свинойной	280	13,77	21,66	28,77	367,14	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	4,31	322,01	0,27	104,39	379,34	99,45	5,85	41,4					
Батон йодированный	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24					
Итого за Обед	850	23,05	35,81	96,53	802,59	0,73	0,44	104,87	566,8	0,34	157,11	385,09	117,58	6,22	2,057,35	0,01	0,18	0,01		
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,6	0,1	14	14	8	2,8	305,8				418	
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111					
Итого за День	1700	59,69	72,19	259,14	1936,42	1,11	0,8	109,34	971,51	0,78	494	976,93	246,33	14,02	2443,83	0,01	0,31	0,03		

4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Тедтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	32,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,01	0,02										
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,02										
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1											
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4													
Итого за Завтрак	550	22,87	31,34	91,88	741,96	0,67	0,29	7,97	96,92	0,43	74,41	381,88	179,52	7,8	637,78	0,01	0,11	0,02										
Борщ со свежей капустой, картошкой	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31													
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03										
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,01	0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03										
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6			0,02										
Итого за Обед	800	22,93	35,9	116,21	879,64	0,57	0,26	31,54	820,59	0,45	106,45	359,11	110,07	5,39	925,05			0,13	0,05									
Выпечные изделия	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	9	2,8	2,8													
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,6		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01	0,01									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98			0,02	0,01									
Итого за День	1720	51,11	74,82	270,51	1989,54	1,35	0,63	53,11	935,38	0,98	230,1	807,35	315,74	19,52	1987,81	0,01	0,26	0,08	0,08									

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02										
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	25,24	28,8	0,08	5,25	78,24	14,23	1,45	107,7			0,02										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	550	28,71	36,1	112,5	892,17	0,48	0,22	1,03	37,42	0,35	83,77	296,91	53,31	5,01	483,74	0,01	0,15	0,02										
Сул картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01										
Капуста тушеная со свинойной	280	16,03	25,61	21,19	383,08	0,48	0,25	132,83	484,13		158,01	226,27	78,92	3,49	1223,32	0,01	0,04	0,01										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02										
Итого за Обед	800	26,69	30,96	72,3	677,5	0,85	0,37	146,31	710,87		213,43	370,06	132,57	7,45	1850,38	0,01	0,17	0,01										
Выпечные изделия	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,8													
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	482,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01									
Итого за День	1550	68,96	82,2	251,39	2032,66	1,47	0,74	147,5	830,99	0,52	529,7	879,47	214,18	16,42	2445,12	0,02	0,34	0,04	0,04									

6 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	1	F	Se	20							
Бедфростягов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05			294							
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,86	36,56	0,8	73,86		0,1			332							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411							
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15		0,01								
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01			87							
Шиндель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					406							
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17					418							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			386							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					411							
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49		0,13		0,01								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01			406							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	1,1			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01			386							
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02		0,01								
Итого за День	1720	53,2	80,36	243,96	1923,24	1,5	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,86	2570,82	0,01	0,3		0,06								
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	1	F	Se	20							
	Среднее значение за период	693,17	929,32	3105,76	23684,94	16,37	8,15	781,15	7856,31	9,53	4456,2	10081,77	2919,12	204,04	25086,66	0,18	3,72		0,65								
		57,764	77,443	258,813	1973,745	1,364	0,679	65,096	654,693	0,794	371,35	840,148	243,26	17,003	2090,572	0,015	0,31		0,054								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3890-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательского общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.