

«Согласовано»

Директор муниципального общеобразовательного учреждения  
Средней общеобразовательной школы №8  
Ю.А. Синильникова

« 2022г. »



«Утверждаю»  
Индивидуальный предприниматель  
ИП Воробьева Т.П.  
« 2022г. »

Примерное меню  
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет  
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Первая Неделя День первый													
						В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Ca, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг			
<b>Завтрак</b>																			
Тефтели мясные с томатным соусом	120	15	18,8	14,3	286	0,08	4,2	0,1	4,6	0	17,4	23	133,3	1,8	0,3	31	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>31,3</b>	<b>90,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,81</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,04</b>	<b>34,8</b>	<b>65</b>	<b>217</b>	<b>4,6</b>	<b>1</b>	<b>106,9</b>	<b>685</b>	<b>2004</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ с картофелем	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	
Плов	305	33,6	34,4	49,5	555	0,12	2,6	0	6,7	0,15	28,9	80	406	6,5	1,8	125	443	2004	
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>42,7</b>	<b>40,5</b>	<b>106,8</b>	<b>876</b>	<b>1,15</b>	<b>10,4</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>0,22</b>	<b>88,8</b>	<b>130,6</b>	<b>546,5</b>	<b>10,8</b>	<b>3</b>	<b>178,6</b>		ГОСТ 2077-84	
<b>Всего за день:</b>		<b>67,1</b>	<b>71,8</b>	<b>197,2</b>	<b>1626,6</b>	<b>1,96</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>	<b>0,26</b>	<b>123,6</b>	<b>195,6</b>	<b>763,5</b>	<b>15,4</b>	<b>4</b>	<b>285,5</b>			



Прием пищи, наименование блюда	День второй										№ рецептуры	Сборник рецептур							
	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Масса порции	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,мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	250	4,4	12,6	49,4		343	0,12	1	62,5	0,12	0,6	152,5	42,4	178,8	1	1,13	63,1	175	2015
выпечное изделие	70	5,1	8,8	35,9		260	0,06	0,3	5,6	2,9	0	10,5	7,7	38,5	0,4	0	0	769	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15		60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5		78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,1</b>	<b>21,8</b>	<b>115,8</b>		<b>741,6</b>	<b>0,21</b>	<b>1,3</b>	<b>68,1</b>	<b>3,52</b>	<b>0,6</b>	<b>174,9</b>	<b>64</b>	<b>251,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,33</b>	<b>63,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбой	265	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
Шницель мясной с соусом	95	15	13,6	15,2		248	0,03	0	0	3,5	0,12	5,7	22,8	71,3	1,9	0,6	28,7	451/528	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8		372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004
Напиток "Витошка" с витаминами	200	0	0	19		75	0,3	20	120	2,34	0,34	0	0	3	0	0	0		ГОСТ р ИСО 22000-2007
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		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34,2</b>	<b>20,8</b>	<b>131,3</b>		<b>919,6</b>	<b>1,54</b>	<b>32</b>	<b>120</b>	<b>9,74</b>	<b>0,64</b>	<b>69,6</b>	<b>250,6</b>	<b>502,3</b>	<b>9,5</b>	<b>3,5</b>	<b>175,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>46,3</b>	<b>42,6</b>	<b>247,1</b>	<b>1661,2</b>		<b>175</b>	<b>33,3</b>	<b>188,1</b>	<b>13,26</b>	<b>1,24</b>	<b>244,5</b>	<b>314,6</b>	<b>753,7</b>	<b>12,2</b>	<b>4,83</b>	<b>238,2</b>			



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	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, мг				
																	Завтрак			
Птица в соусе	90	11,48	12,94	3,15	0,12	10,24	12,15	0,23	0,12	30,83	17,55	116,9	1,9	1,35	18,45	445	1994			
Рис отварной	230	6,7	8,3	69,6	0,5	0	0	0,5	0,03	8,2	39,1	119,5	0,08	1,3	33,3	511	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>21,64</b>	<b>103,25</b>	<b>0,65</b>	<b>10,24</b>	<b>12,15</b>	<b>1,23</b>	<b>0,15</b>	<b>50,93</b>	<b>70,55</b>	<b>270,5</b>	<b>3,28</b>	<b>2,85</b>	<b>51,75</b>					

Обед

Суп с макаронными изделиями	260	4,9	6,7	15,8	0	0,8	0,2	13	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Жаркое домашнему	300	27,8	31,1	28,4	0,2	11,6	0	5,4	0,3	52,2	72,8	353,3	6,6	1,1	126,6	394	1994
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,5</b>	<b>38,3</b>	<b>79</b>	<b>1</b>	<b>12,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0,3</b>	<b>92,8</b>	<b>98,5</b>	<b>442,2</b>	<b>9,5</b>	<b>1,9</b>	<b>186,5</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>56,28</b>	<b>59,94</b>	<b>182,25</b>	<b>1,65</b>	<b>22,64</b>	<b>12,35</b>	<b>20,03</b>	<b>0,45</b>	<b>143,73</b>	<b>169,05</b>	<b>712,7</b>	<b>12,78</b>	<b>4,75</b>	<b>238,25</b>		



День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	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, мг						
<b>Завтрак</b>																						
Котлета рыбная	90	12,4	7	8,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	167,4	0,7	0,5	90,6	388	2004					
Картофельное пюре	200	4,3	8,1	29,2	0,2	24,3	0	0,3	0,1	49,3	37,1	115,5	1,3	0,9	75,3	520	2004					
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004					
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004					
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,90	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,30</b>	<b>15,50</b>	<b>66,70</b>	<b>0,32</b>	<b>33,80</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>108,70</b>	<b>67,20</b>	<b>322,50</b>	<b>3,60</b>	<b>1,70</b>	<b>166,90</b>							
<b>Обед</b>																						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004					
Биточек мясной с соусом	120	19,1	17,3	19,2	0,05	0	0	4,3	0,16	7,2	28,8	90	2,4	0,72	36,2	451/587	2004					
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004					
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004					
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>35,6</b>	<b>105,1</b>	<b>1,31</b>	<b>15,8</b>	<b>10</b>	<b>8,3</b>	<b>0,25</b>	<b>82,7</b>	<b>91,4</b>	<b>234,5</b>	<b>6,4</b>	<b>1,92</b>	<b>164,8</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>49,60</b>	<b>51,10</b>	<b>171,80</b>	<b>1,63</b>	<b>49,60</b>	<b>10,07</b>	<b>9,90</b>	<b>0,35</b>	<b>191,40</b>	<b>158,60</b>	<b>557,00</b>	<b>10,00</b>	<b>3,62</b>	<b>331,70</b>							



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	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, мг			

Завтрак

Кнели из кур с соусом	100	14,07	8,71	7,11	0,016	3,7	0	0	0,016	7,2	0	0	0,6	0	0	505/587	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	220	12,8	3,9	62,5	0,33	0	0	0,88	0,11	21,7	199,2	299,1	5,61	2,2	82,5	508	2004
Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	24	0,3	20,1	130	2,35	0,34	0	0	0	0	0	0		ГОСТ Р ИСО 22000-2007г
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,27</b>	<b>12,91</b>	<b>109,11</b>	<b>0,676</b>	<b>23,8</b>	<b>130</b>	<b>3,73</b>	<b>0,466</b>	<b>35,8</b>	<b>209,1</b>	<b>325,2</b>	<b>6,51</b>	<b>2,4</b>	<b>82,5</b>		

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	250	6,2	5,6	22,3	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,7	7,1	11,1	0,06	2	0,11	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,56	90,6	394/587	2004
Рис отварной	230	5,9	9,3	59,7	0,046	0	0	0,05	0,035	8,17	39,1	119,5	0,8	1,3	100,7	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22,3</b>	<b>22,3</b>	<b>118</b>	<b>0,796</b>	<b>19</b>	<b>0,11</b>	<b>5,55</b>	<b>0,105</b>	<b>108,47</b>	<b>103,4</b>	<b>356,8</b>	<b>4,4</b>	<b>2,86</b>	<b>244,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,57</b>	<b>35,21</b>	<b>227,11</b>	<b>1,472</b>	<b>42,8</b>	<b>130</b>	<b>9,28</b>	<b>0,571</b>	<b>144,27</b>	<b>312,5</b>	<b>682</b>	<b>10,91</b>	<b>5,26</b>	<b>326,7</b>		

Неделя вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	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,мг			

Завтрак

котлета по-хлыновски с соусом	115	18,3	16,6	18,4	300	0,05	0	0	4,1	0,1	7	27,6	86,3	2,3	0,7	34,8	451/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8	372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>32,6</b>	<b>20,5</b>	<b>105,9</b>	<b>812,6</b>	<b>0,38</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>41,6</b>	<b>223,6</b>	<b>394,3</b>	<b>8,7</b>	<b>2,9</b>	<b>109,8</b>		

Обед

Суп из овощей	300	4,1	7,1	13	135	0,1	13,2	9,4	1	0,12	47,3	27,5	71	0,96	0,6	77,9	135	2004
макаронны запеченные с сыром	260	14,9	16,1	59,1	452	0,024	0,024	42,1	0,5	0,05	190,7	11,6	135	0,5	0,6	0	334	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	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		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,8</b>	<b>23,7</b>	<b>106,9</b>	<b>739</b>	<b>0,984</b>	<b>24,42</b>	<b>51,5</b>	<b>2</b>	<b>0,17</b>	<b>269,2</b>	<b>61</b>	<b>260,4</b>	<b>2,76</b>	<b>1,6</b>	<b>80,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>44,2</b>	<b>212,8</b>	<b>1551,6</b>	<b>1,364</b>	<b>26,42</b>	<b>51,5</b>	<b>7,4</b>	<b>0,37</b>	<b>310,8</b>	<b>284,6</b>	<b>654,7</b>	<b>11,46</b>	<b>4,5</b>	<b>190,3</b>		



День второй

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	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, мг		
	Масса порции																		
<b>Завтрак</b>																			
Тефтели рыбные	100	8,7	7,1	11,1	148	0,07	2	0,07	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,6	107	394/587	2004	
Картофельное пюре	200	4,3	8,1	29,2	218	0,2	24,3	0	0,3	0,1	49,3	37,1	115,5	1,3	0,9	75,3	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	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,8</b>	<b>15,6</b>	<b>71,3</b>	<b>507,4</b>	<b>0,3</b>	<b>28,3</b>	<b>0,07</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>96,8</b>	<b>65,6</b>	<b>274</b>	<b>3,7</b>	<b>1,8</b>	<b>182,9</b>			
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	5,75	5,75	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 с птицей	305	22,3	18,6	26,5	363	0,14	20,4	36,6	3,4	0,3	49,8	52,8	240,7	3,1	1,9	92,2	210	2003	
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		ГОСТ 2077-84	
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,95</b>	<b>24,85</b>	<b>82</b>	<b>669,3</b>	<b>1,19</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>5,7</b>	<b>0,55</b>	<b>109,1</b>	<b>97,8</b>	<b>400,9</b>	<b>7,1</b>	<b>3,3</b>	<b>166</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,75</b>	<b>40,45</b>	<b>153,30</b>	<b>1176,70</b>	<b>1,49</b>	<b>59,30</b>	<b>37,07</b>	<b>9,40</b>	<b>0,65</b>	<b>205,90</b>	<b>163,40</b>	<b>674,90</b>	<b>10,80</b>	<b>5,10</b>	<b>348,90</b>			





День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	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,мг				
<b>Завтрак</b>																				
Шницель мясной с соусом	120	18,9	17,2	19,2	313	0,04	0	0	4,4	0,15	7,2	28,8	2,4	0,7	36,3	451/587	2004			
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	1,5	0,5	75,9	516	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	1	0	0	685	2004			
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,2	0	ГОСТ 2077-84				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,3</b>	<b>29,7</b>	<b>95,3</b>	<b>777,6</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,19</b>	<b>24,6</b>	<b>70,8</b>	<b>5,2</b>	<b>1,4</b>	<b>112,2</b>					
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	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		
Тефтели из птицы	110	15,6	19,1	24,6	358	0	0	0	0	0,2	64,9	0	0	1,8	0	219/528	2003/1994			
Рис отварной	200	5,1	8,1	51,9	304	0,04	0	0	0,04	0,03	7,1	34	103,9	0,7	1,1	511	2004			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	685	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	ГОСТ 2077-84			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>33,3</b>	<b>133,6</b>	<b>981</b>	<b>1,07</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>2,84</b>	<b>0,3</b>	<b>128,9</b>	<b>83,6</b>	<b>242,4</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>84,7</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>228,9</b>	<b>1758,6</b>	<b>1,84</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>9,04</b>	<b>0,49</b>	<b>153,5</b>	<b>416,1</b>	<b>154,4</b>	<b>12</b>	<b>3,7</b>	<b>196,9</b>					



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	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,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Биточек рубленый из птицы	115	21,4	16,4	19,6	311	0,1	18,4	0,2	4,1	0,2	94,3	43,7	188,6	2,3	0,1	36,7	500/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8	372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	TV 1071.11- 00248363077- 2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>20,3</b>	<b>107,1</b>	<b>823,6</b>	<b>0,43</b>	<b>20,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>128,9</b>	<b>239,7</b>	<b>496,6</b>	<b>8,7</b>	<b>2,3</b>	<b>111,7</b>		
<b>Обед</b>																		
Рассольник Ленинградский	300	4	4,8	24,2	162	0,3	7,6	0,4	1,6	0	35,4	29,4	37,6	1	0,3	55	132	2004
Блинчики с джемом	260	10,4	10,5	91	827	0,13	2,1	68,4	3,5	0,13	49,4	40,3	125,3	3,5	1,6	74,1	728	2004
Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,3	0,3	0	0	3	0	0	0		гост р iso 22000
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		гост 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>17</b>	<b>15,7</b>	<b>154</b>	<b>1156</b>	<b>1,53</b>	<b>29,7</b>	<b>188,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,43</b>	<b>94</b>	<b>79,7</b>	<b>208,3</b>	<b>5,7</b>	<b>2,3</b>	<b>131,3</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>52,7</b>	<b>36</b>	<b>261,1</b>	<b>1979,6</b>	<b>1,96</b>	<b>50,1</b>	<b>189</b>	<b>13,2</b>	<b>0,73</b>	<b>222,9</b>	<b>319,4</b>	<b>704,9</b>	<b>14,4</b>	<b>4,6</b>	<b>243</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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,мг
Итого за весь период	489,16	513,60	1996,06	15961,85	17,38	335,66	663,20	121,71	6,17	2327,90	2252,65	6915,70	122,45	43,66	2581,85
Среднее значение за период	48,916	51,36	199,606	1596,185	1,7381	33,5664	66,32	12,171	0,6171	232,79	225,265	691,57	12,245	4,366	258,185
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,06%	3,22%	12,51%												

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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,мг
Итого за весь период	263,15	224,65	1014,56	7465,75	5,77	125,14	243,59	43,68	2,85	1153,13	1161,55	3303,00	50,39	19,18	998,55
Среднее значение за период	26,315	22,465	101,456	746,575	0,5771	12,514	24,359	4,368	0,2846	115,313	116,155	330,3	5,039	1,918	99,855
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,52%	3,01%	13,59%												

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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,мг
Итого за весь период	272,31	288,95	1088,30	8496,10	11,61	210,52	419,61	78,03	3,33	1174,77	1091,10	3612,70	72,06	24,48	1583,30
Среднее значение за период	27,231	28,895	108,83	849,61	1,161	21,0524	41,961	7,803	0,3325	117,477	109,11	361,27	7,206	2,448	158,33
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,21%	3,40%	12,81%												

\*овощи по сезону, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд  
 Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебродинформ» 2004г. Под ред. В.Т. Лапиной

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015 г. под ред. Магильной М.П. Тугелана В.А.

4. Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4.2003. год ред. Варфаламеевой В.Л. 5. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений