

\*Согласовано\*

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ярославской области



М.М. Звягин

2020г.



\*Согласовано\*

Руководитель Департамента промышленного комплекса и потребительского рынка Ярославской области

Е.В. Сорокин

2020г.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (2 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.14, 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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>940,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,24</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		
<b>Подзавтрак</b>																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47</b>	<b>46,6</b>	<b>257,1</b>	<b>1594,3</b>	<b>1,7</b>	<b>44,6</b>	<b>45,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,64</b>	<b>387,1</b>	<b>187,1</b>	<b>573,5</b>	<b>13,4</b>	<b>3,9</b>	<b>222,3</b>		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,1</b>	<b>24,6</b>	<b>125</b>	<b>835,2</b>	<b>1,08</b>	<b>42,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,3</b>	<b>1,52</b>	<b>112,3</b>	<b>115</b>	<b>503,7</b>	<b>8,4</b>	<b>5,6</b>	<b>229,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
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 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
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 ЛИМОНОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,5</b>	<b>22,8</b>	<b>69,3</b>	<b>583,4</b>	<b>0,29</b>	<b>41,8</b>	<b>0,14</b>	<b>4,3</b>	<b>0,25</b>	<b>143,6</b>	<b>85,8</b>	<b>303,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,13</b>	<b>100,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>47,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1418,6</b>	<b>1,37</b>	<b>84,2</b>	<b>5,64</b>	<b>11,6</b>	<b>1,77</b>	<b>255,9</b>	<b>200,8</b>	<b>807,4</b>	<b>13,1</b>	<b>6,73</b>	<b>329,8</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	513/376	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
ТЁФТЕЛЁВ 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	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	<b>1,18</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>123,9</b>	<b>233,7</b>	<b>510</b>	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>107,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	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 ВОДРОЖАНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,04</b>	<b>53,91</b>	<b>198,2</b>	<b>1549,5</b>	<b>2,2</b>	<b>32,22</b>	<b>31,1</b>	<b>10,1</b>	<b>1,37</b>	<b>514,1</b>	<b>294,2</b>	<b>958,9</b>	<b>11,6</b>	<b>9</b>	<b>117,1</b>		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>128,8</b>	<b>831</b>	<b>0,99</b>	<b>51,42</b>	<b>30,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,48</b>	<b>120</b>	<b>118,1</b>	<b>391,6</b>	<b>6,4</b>	<b>3,3</b>	<b>174,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
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	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>721,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,21</b>	<b>170,7</b>	<b>62,7</b>	<b>236,6</b>	<b>4,7</b>	<b>1,6</b>	<b>98,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>59,1</b>	<b>211,1</b>	<b>1552,4</b>	<b>1,65</b>	<b>51,52</b>	<b>64,9</b>	<b>13</b>	<b>0,69</b>	<b>290,7</b>	<b>180,8</b>	<b>628,2</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>273,1</b>		



День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мкг
<b>Обед</b>																		
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
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	44,4	33,4	103,9	1,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,1</b>	<b>32,6</b>	<b>121,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,87</b>	<b>48,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,97</b>	<b>178,8</b>	<b>107,3</b>	<b>575,6</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>319,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ЛОВИДЛОМ)	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	585	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>46</b>	<b>227,6</b>	<b>1523,8</b>	<b>1,61</b>	<b>51,2</b>	<b>96,4</b>	<b>12,7</b>	<b>1,29</b>	<b>375,4</b>	<b>152</b>	<b>768,7</b>	<b>8,05</b>	<b>3,6</b>	<b>362,5</b>		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мкг
<b>Обед</b>																		
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	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	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		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31,8</b>	<b>34,9</b>	<b>98,4</b>	<b>849,6</b>	<b>0,87</b>	<b>34,2</b>	<b>0,62</b>	<b>12,1</b>	<b>0,44</b>	<b>210,1</b>	<b>98,8</b>	<b>364,8</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>230,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
ПЛОВ	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,8</b>	<b>31,4</b>	<b>81,2</b>	<b>746,8</b>	<b>0,17</b>	<b>7,8</b>	<b>0,17</b>	<b>4,1</b>	<b>0,23</b>	<b>188,9</b>	<b>81,1</b>	<b>424,4</b>	<b>5,8</b>	<b>2,4</b>	<b>111,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>66,3</b>	<b>179,6</b>	<b>1596,4</b>	<b>1,04</b>	<b>42</b>	<b>0,79</b>	<b>16,2</b>	<b>0,67</b>	<b>399</b>	<b>179,9</b>	<b>789,2</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>341,9</b>		

Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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	14,3	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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,2</b>	<b>28,5</b>	<b>122,9</b>	<b>856,6</b>	<b>0,91</b>	<b>39,9</b>	<b>10,14</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>178,1</b>	<b>115,3</b>	<b>359,8</b>	<b>4,6</b>	<b>1,83</b>	<b>107,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,2</b>	<b>41,9</b>	<b>229</b>	<b>1486,1</b>	<b>1,65</b>	<b>42,5</b>	<b>94,44</b>	<b>9,8</b>	<b>0,52</b>	<b>374,7</b>	<b>160</b>	<b>552,9</b>	<b>7,75</b>	<b>2,73</b>	<b>150,1</b>		

День второй

Принем 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
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ 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 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
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
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИГ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>43,6</b>	<b>120,3</b>	<b>1002</b>	<b>1,09</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,28</b>	<b>107,3</b>	<b>239</b>	<b>500,8</b>	<b>11,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,1</b>		
<b>Полдник</b>																		
ТЕФТЕЛИ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>34,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>186,3</b>	<b>64,5</b>	<b>309,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>105,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>78,8</b>	<b>204,8</b>	<b>1774,2</b>	<b>1,79</b>	<b>36,9</b>	<b>34,6</b>	<b>13</b>	<b>0,56</b>	<b>293,6</b>	<b>303,5</b>	<b>810,6</b>	<b>15,6</b>	<b>11,8</b>	<b>233,6</b>		



День четвертый

Прим 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	K, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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
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
ПЛОВ	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
КОМПЛОТ 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>950,8</b>	<b>0,55</b>	<b>34,44</b>	<b>10,02</b>	<b>6,6</b>	<b>0,23</b>	<b>165,7</b>	<b>101,2</b>	<b>433</b>	<b>6,1</b>	<b>2,1</b>	<b>158,3</b>		
<b>Полдник</b>																		
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
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 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 24901-2014
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>23,31</b>	<b>60,9</b>	<b>542,3</b>	<b>0,275</b>	<b>23,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,12</b>	<b>104,9</b>	<b>59,1</b>	<b>330,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>58,31</b>	<b>199,9</b>	<b>1493,1</b>	<b>0,83</b>	<b>58,26</b>	<b>10,1</b>	<b>7,48</b>	<b>0,35</b>	<b>270,6</b>	<b>160,3</b>	<b>763,7</b>	<b>9</b>	<b>3,8</b>	<b>329,1</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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	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
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 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 10.71.11-0024836.1077-2016
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>815</b>	<b>29,9</b>	<b>30,8</b>	<b>112,7</b>	<b>850,3</b>	<b>1,58</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>6,9</b>	<b>0,15</b>	<b>125,2</b>	<b>101,1</b>	<b>309,3</b>	<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>170,1</b>		
<b>Полдник</b>																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>7,7</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>38,5</b>	<b>224,7</b>	<b>1503,8</b>	<b>1,88</b>	<b>26,5</b>	<b>46,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,55</b>	<b>432,1</b>	<b>181,7</b>	<b>628,3</b>	<b>12,8</b>	<b>4,2</b>	<b>239,5</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Обед</b>																		
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 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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,3</b>	<b>30</b>	<b>121,8</b>	<b>891</b>	<b>1,4</b>	<b>43,7</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,17</b>	<b>103,7</b>	<b>96,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>145</b>		
<b>Полдник</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,14</b>	<b>48,11</b>	<b>184</b>	<b>1439,7</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>34,9</b>	<b>7,1</b>	<b>0,77</b>	<b>493,9</b>	<b>157,2</b>	<b>760,2</b>	<b>7,6</b>	<b>4,1</b>	<b>154,7</b>		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Обед</b>																		
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	16,3	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 10.71.11-00248363077-2016
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 3077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>26,7</b>	<b>128,2</b>	<b>890,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42,2</b>	<b>5,5</b>	<b>7,55</b>	<b>2,22</b>	<b>122,8</b>	<b>249,3</b>	<b>652,1</b>	<b>13,3</b>	<b>6,4</b>	<b>223,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
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 10.71.11-00248363077-2016
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,7</b>	<b>26,5</b>	<b>73,7</b>	<b>654,9</b>	<b>0,23</b>	<b>8,04</b>	<b>34</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>100,5</b>	<b>84</b>	<b>356,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>97,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>53,2</b>	<b>201,9</b>	<b>1545,7</b>	<b>1,13</b>	<b>50,24</b>	<b>39,5</b>	<b>12,35</b>	<b>2,52</b>	<b>223,3</b>	<b>333,3</b>	<b>1008,7</b>	<b>20,1</b>	<b>7,6</b>	<b>321,5</b>		





**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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, мкг
Итого за весь период	282,8	255,6	1 012,5	7 684,4	6,4	122,5	404,3	47,5	4,0	2 682,3	808,8	3 883,8	52,3	21,6	927,7
Среднее значение за период	23,6	21,3	84,4	640,4	0,5	10,2	33,7	4,0	0,3	223,5	67,4	323,7	4,4	1,8	77,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	30	53												

\* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2004г. Под ред. В.Т.Лашинной

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

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфоломеевой В.Л.

Директор ГБУ "Ярославского государственного учреждения  
сырья и пищевых продуктов"



У.Б.Гаврилов