"Согласовано"
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ярославской области
А.М.Звягин
"___" ___ 2020г.

Утверждаю
Директор школы
Н.А.Тимошкина

"Согласовано"
Директор департамента агропромышленного комплекса и потребительского рынка Ярославской области
Г.Д.Сорокин
"___" ___ 2020г.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (I 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: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины: B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200	1,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	175,7	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	38,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ	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 11-002483б3077-2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,8	190	0,16	1,6	24,4	0	0,2	153,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	691	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	51,1	139	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,5	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 СМЯГ	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**	**7,3**	**0,24**	**80,2**	**106,5**	**254,5**	**6,8**	**2,3**	**52,9**		
Полдник																		
МОЛОКО в пакетах	200	6	6,4	9,4	126	0,1	1,1	253	0,4	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	687	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**	**85,2**		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины: В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Минеральные вещества: Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	58	164	2	0,13	31,9	438	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
Итого за прием пищи:	**525**	**24,5**	**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
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	275,6	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	1,5	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,3	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	0,3	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 индив.уп.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,4	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		
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,5	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:		**62,2**	**58,4**	**238,6**	**1741,2**	**2,07**	**98,3**	**37,94**	**14**	**2,01**	**527,9**	**249,11**	**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 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		
Завтрак																		
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		ГУ 10.71.11-002483077-2016
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	0,5	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	518/576	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
НЕФТЕЛИ 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
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**	**510**	**9,9**	**7,7**	**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
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**	**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**		

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		
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
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
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	21,6	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
ЫЛЕЧНОЕ 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 индив.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	693	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
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
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	128	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																		
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
ПФЕЙЕР РЫБНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	47,6	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	21	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	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		
Завтрак																		
ПЛОВ	200	22	22,8	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 ПОДВЫСОЧНЫЙ	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		У 10 71 11 00248363077-2016
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	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**
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 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	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:	**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	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200	8,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	21,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	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
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	684	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	515/526	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
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**		
Всего 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

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																		
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	464/587	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																		
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 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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СУМ 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 (и кисломол.)	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	2004
ЗРАЗЕ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	481	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 0024836077-2016
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
Итого за прием пищи:	**815**	**29,9**	**30,8**	**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 индив.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
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	118	2015
Итого за прием пищи:	**275**	**10,7**	**7,7**	**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:		**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
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
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																		
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
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
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 индивид.	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	484	0,13	0,4	38,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
БУТЕРБРОД СЛИВОЧНОЙ	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 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:	**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	11,3	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,3	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
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	57,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	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	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,5	20,7	18,9	337,2	0,15	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	8,5	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	310	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**	**356,6**	**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	38	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	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 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
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 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	692	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		
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**	**0,8**	**0,2**	**262,9**	**35,8**	**203,3**	**3,2**	**1,1**	**23,4**		
Всего за день:		**70,5**	**67,2**	**235,9**	**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

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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
Итого за весь период	791,1	882,1	2 946,2	22 924,8	20,6	608,8	913,3	153,9	34,8	8 624,1	3 007,3	12 413,8	168,6	90,2	3 550,4
Среднее значение за период	65,9	73,5	245,5	1910,4	1,7	50,7	82,8	12,8	3,2	718,7	250,6	1034,5	14,0	7,5	295,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	35	51												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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
Итого за весь период	293,4	304,2	947,7	7 704,8	5,3	113,3	550,3	41,1	4,1	3 138,6	835,6	4 335,5	51,2	26,7	1 004,6
Среднее значение за период	24,4	25,4	79,0	642,1	0,4	9,4	45,9	3,4	0,3	261,6	69,6	361,3	4,3	2,2	83,7
Содержание белков жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	36	49												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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
Итого за весь период	353,3	382,5	1 499,7	10 793,2	12,8	441,4	98,6	93,7	7,2	1 628,1	1 682,6	5 106,5	93,0	47,5	2 147,5
Среднее значение за период	29,4	31,9	125,0	899,4	1,1	36,8	8,3	7,8	0,6	135,7	140,2	430,5	7,5	4,0	179,0
Содержание белков жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	56												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	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
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3
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 в % от калорийности	13	40	45												

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

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Деловая еда" 2015г под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

Директор ГБУ "Ярославского государственного инженерного центра сырья и пищевых продуктов" Г.Б. Гаврилов