



Секретариат
Руководитель Управления Федеральной службы по
техническому регулированию и метрологии
по Республике Дагестан

А.М. Титов

2020г.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2469-08)

Первая Неделя День первый

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, 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		
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	4,5	9,7	38,5	164,3	0,05	1,1	52,3	0,1	0,13	118,3	27,3	125,3	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	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
БАТОН ВОДОРОЖАНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 90.71.11-00248343077.2014
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	3	32,3	190	0,06	1,6	34,4	0	0,2	152,7	21,3	124,6	0,4	0,3	3	694	
Итого за прием пищи:	495	21	22,9	97,3	583,3	0,33	2,9	125,4	1,4	0,43	493,9	82,4	465,3	2,2	3	54,9		2004
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,1	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,3	312076	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	230	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	31,4	129	2004
ПЕЧЕНЬЕ МЯСНОЕ	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	36,7	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЧЕННЫЕ	180	6,1	10,9	41	283,4	0,6	0	0	1,2	0,04	3,9	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	651	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	9,9	7,5	21,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	795	31	31,3	145,1	940,4	1,4	30,6	0	7,9	0,24	89,2	186,5	254,5	6,8	2,3	152,9		
Полдник																		
МОЛОЖО в шоколаде	200	6	6,4	9,8	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	6,16	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	31,46	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	156,9	1,4	0,99	1040,5	231,5	1065,2	18,1	6,9	235,2		



Секретариат
Директор Управления Федеральной службы по
техническому регулированию и метрологии
по Республике Дагестан

Р.Д. Горюнов

2020г.

День второй

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Дельта-группа			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Объем рецептур	
		Пищевые вещества																
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B12, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Каша из мяса кур	100	18,6	14,3	17	299	0,1	19	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	0,17	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Омлет по сезону	20	0,2	0	0,3	2,8	0	2	0	0,1	0	4,8	2,8	8,4	0,3	0,1	0,8	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 водородный	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 10.71.11-00048361077-2016
Итого за прием пищи:	525	24,5	22,8	69,3	584,4	0,29	41,8	0,14	4,3	0,25	141,6	85,8	303,7	4,7	1,13	100,3		
Обед																		
Омлет 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	250/33	3	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	131,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Начинка по-стольбовски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,9	3,8	86	431	2004
Рис отварной	180	4,0	7,3	46,7	271,3	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	10,6	93,5	0,8	1	73	511	2004
Батон водородный	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 10.71.11-00048361077-2016
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 сухобруклов с вишней	200	0,6	0	31,4	128	0	6,7	0	0,3	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	8	0,2	639	2004
Итого за прием пищи:	805	27,1	24,6	125	836,2	1,04	41,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	229,5		
Полдник																		
Молоко в чаше	200	9	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	140	23,7	180	0,2	0,1	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		
Пюре из овощей	50	4	4	22,2	141,5	0,5	0	2	1,8	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	13,6	11	44,3	322,6	0,7	14,1	27,3	2,1	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		62,2	58,4	238,6	1743,2	2,07	96,3	37,94	14	1,01	527,9	249,1	1040	16,9	8,03	375,4		

Доп. третий

Продукты, наименования, бренды	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		
Витамин																		
ЗАПЕКАЛКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУПЕНЧАЯ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,8	383,6	51	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 БЕЛОВОЗРАШЛАЯ	20	1,8	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	12,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-0024836.027.2016	
Итого за продукты:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,8	390,2	60,5	446,9	1,7	1,3	9,7		
Овощ																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,3	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	310379	2004
БОРЩИ С КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	3,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	3,3	0,85	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ 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	17,2	461587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	234,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	204,7	5,3	1,8	67,4	308	2004
ХЛЕБ РАЖАНОВ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	0,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2097-84	
КОМБОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	158	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2		634
Итого за продукты:	840	31,2	35,8	136	1909,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	9,7	107,4		
Получено																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,8	9,4	120	0,1	1,1	25,3	8	0,2	240	23,7	190	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ КОФЕЛИНЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,86	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2013
Итого за продукты:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,3	0,26	255	40,9	238	0,1	1,7	28		
Всего за день:		22,74	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 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		
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
МАКАРОНИЧЬЕ 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	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
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 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	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		

Дневной рацион

Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Интересные свойства, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	B12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ВЛИРПКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	225	9,3	10,2	28,8	477	0,1	1,8	59,3	3	0,32	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	128	2004
ВСЕ УПЕ ФРУКТОВЫЙ	125	3,3	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 ТОНКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	3	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	550	13	13,4	106,1	629,8	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	2,6	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,09	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	205,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	230,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	183,8	1,2	0,8	161	164	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	190,2	0,17	21,8	0	0,1	0,12	44,4	33,4	101,9	1,3	0,8	62,8	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	143	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	612	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	85	0,7	0,3	24	424	2015
СОЛЬ РАКАШОЙ	20	1,3	0,2	0,9	48	0,4	0	0	0,2	0	4,6	3	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 1077-84
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	3,7	319,8		
Полдник																		
СОС ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,40	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	797	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	164,5	1,5	0,2	23,5	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	178,5	4,3	0,2	23,5		
Всего за день:		48,7	59,8	274,7	1879,8	1,77	55,2	103,9	14,4	1,41	458,7	184,2	897,2	13,4	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЮЖ	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
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 виде 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 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
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	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	694	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
БОРИЩ ИЗ СВАКАПУСТЫ 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	Дать второй			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Собственная рецептура	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
		Белки, г	Жиры, г	Углебиды, г																
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,00	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,8	0,3	5,2	0,2	18,6	24,8	140,2	1,8	5	37,2	461/387	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	180	6,1	10,9	43	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	88,3	516	2004		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150,0	5	5	10,3	197	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	4	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	3	10	1	0	0	686	2004		
Итого за завтрак:	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	125,5				
Обед																				
ОВЕЖЬИ ПОСЕТОК	30	0,5	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	2,8	0,3	0,1	1	515/376	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЦНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	33,6	88,1	2,1	0,8	94,4	139	2004		
ГУЛЯШ ИЗ СВИНЫ	109	10,4	28,3	2,9	309	0,25	0,9	6	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015		
КАША ГРИЧЕВАЯ 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	63,4	508	2004		
КОМЕДОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИНОМ	200	0,2	0,1	33	138	0,01	10	0	0,3	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004		
ХЛЕБ РАЖАН	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 обед:	780	29	43,6	129,3	1002	1,09	36,2	0	6,1	0,28	107,3	239	800,8	11,1	5,8	128,1				
Полдник																				
МОЛОКО в подливке	200	6	6,4	9,8	120	0,3	1,1	25,3	0	0,2	210	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004		
ВЫПЕЧНОЕ КУЛИОНЕ	100	9,6	11,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,3	0,1	269,3	24,2	104,5	1,3	0,2	21,5	420	2015		
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,3	32,8	1,5	0,3	809,3	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				

Дети 3-6 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Дети 3-6 лет			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., 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 СЛУЩЕНЫМ	100/50	15,2	14,6	39,3	552,4	0,3	1	45,1	2,7	0,4	281,1	66,2	296,3	2,3	1,4	66,8	733	2004
ЧАЙ С ВЫСОКИМ 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	30,8	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	4,5	0,4	306,7	80,8	319	6,6	1,6	69,4		
Обед																		
ОВОЩНОГО СУПУ	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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,4	0,2	1,3	0	16,4	11,7	38,5	0,7	0,4	52,7	147	2004
ПЮРЕ ИЗ МЯСНОЙ	100	13,9	14,4	16	261	0,04	0	0	1,4	0,13	0	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	1,5	1,1	79,8	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	174	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ПОДЖАРЕННЫЙ	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 19.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,9	92	0,3	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	4,9	0,15	125,2	104,1	309,3	6,2	2,6	176,1		
Полдник																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	6,1	9,4	120	0,1	1,1	25,5	0	0,2	249	33,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	34	250	0,06	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	1015
Итого за прием пищи:	275	10,7	17,7	47,4	370	0,18	1,1	37,2	3,1	0,26	264	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	587,1	222,6	856,3	13,9	5,9	267,5		

День четвертый

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,1	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	40	11	180	0,8	0,5	100,0	381	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	100,9	1,2	8,8	67,8	520	2004
СВЯЖИЦА ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,5	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 С КРЕМОМ	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	4	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24001-2014
БАЙОН ВОДРОЖА В ОЛ	25	1	0,3	12,9	65,3	0,025	0	0	0,5	0	5,4	8,3	25,8	0,3	0,2	0		ТУ 017131-00248263077-2016
Итого за прием пищи:	545	21,14	13,31	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																		
ОБЛОМКИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,0	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ПЕИ 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
ПЕЩЕ	200	27	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	14,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С БИТ, 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	12,8	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	11,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	750	38,8	35	135	598,3	0,55	34,44	10,02	6,0	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3		
Полдник																		
МОЛОКО в чаше ун	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	601	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ С КРЕМОМ	30	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	0,8	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	11,28	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	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
РАССОЛЫНИК 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 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	0,4	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
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	37,7	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		

Доп. анализ

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Доп. вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						Эквив. соль	Ссылка на стандарт
		Пищевые вещества																
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		
Завтрак																		
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	84,8	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0	0,2	2,3	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 ВОДРОБАВЛЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	12,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ПЫЛЕЧКОЕ ИМБИДЖ	75	9,2	1,5	29,2	202	0,03	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,8	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	520	29,7	22,5	73,7	654,9	0,23	8,04	34	4,8	0,3	100,5	84	256,6	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	5,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,3	69,2	133	2004
ОВЕЧЬИ 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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	234,8	0,28	0	0	6,7	0,12	17,8	160	244,7	3,5	1,8	67,8	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВКУС	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,3	0,02	32,5	17,3	33,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДРОБАВЛЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	12,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
СОБЕД 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	690,8	0,9	42,2	5,5	7,98	2,32	122,8	249,3	682,1	13,3	6,4	223,9		
Полдник																		
МОЛОКО в упаковке	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	687	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		
КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	113	0	6	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 29001-2014
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	1641,8	1,23	64,34	64,8	13,15	2,72	486,2	369,3	1212	23,3	8,7	344,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

[illegible]

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, мкг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого по всей порции	144,4	105,4	498,8	4426,8	2,5	93,7	343,2	19,1	3,0	3857,4	489,7	2931,8	27,4	15,9		398,3
Среднее значение за порцию	12,0	8,8	41,5	368,9	0,2	7,8	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3		33,2
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период и % от энергетичности	13	40	45													

* данные по составу, выделение, консервирование указаны с учетом консервированности блюда

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.3.2409-08

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

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Дополнение" 2015г. под ред. Матвеева М.П., Тузова Н.А.

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

Директор ГБУ "Ярославского государственного института
сырья и пищевых продуктов"



Г.В. Гаврилов