



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

1 день 1 недели



Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.				
		Б	Ж	У	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	ІІ		ІІІ	ІV		
Котлета мясная	100	16,01	23,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,88	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06				116	
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,26	280,74	0,66	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	38,56	0,8	73,86						232	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	26,26						411	
Каша из гречки	90	3,75	1,45	25,7	131	0,66	-0,02	1,21	49,4	0,16	67,96	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16				0,01	
Итого за завтрак	550	24,05	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	49,4	0,16	67,96	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16				0,01	
Суп вегетарианский с мясом 230/25	275	7,5	16,94	15,71	246,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	86,04	17,49	1,13	166,23							111
Хлеб из пшеницы	150	12,34	24,53	3,38	205,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,59	292,28	0,01	0,05				293	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,24	4,89	279,22	0,01	0,01				339	
Чай с сахаром, лимонная 250/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	9,6	0,93	41,59						413	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	8			8	26	5,6	0,44	37,2						0,01	
Итого за обед	695	32,05	48,22	92,58	923,04	1,62	0,36	9,09	238,94	0,32	72,05	402,92	157,05	6,96	692,58	0,02	0,02				0,02	
Валериана питьевая	160	11,26	13,77	39,16	329,43	0,12	0,23		120,75	1,01	20,45	126,24	14,37	1,81	123,14	0,01	0,04				405	
Сок в ябл. разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,62	0,02				14	14	8	2,8							418	
Рисовый	180	0,4	0,4	9,8	47	0,63	0,02	10			16	11	9	2,2	278						398	
Итого за полдник	490	12,66	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	60,45	161,24	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01				0,02	
Итого за день	1755	89,56	99,11	297,67	2250,21	1,81	0,86	20,2	500,09	1,49	209,16	679,46	294,17	15,54	1608,51	0,04	0,29				0,05	

2 День 1 неделя

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
Кефир "Даровый" сладкий с маслом сливочным	275	22,89	16,12	53,3	448,8	0,18	0,23	1,23	53,52	0,14	174,13	214,16	59,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Сыр голландский	15	3,9	3,92	51,6	51,6	0,05	0,12	0,12	38,7	0,03	150	98	6,73	0,15	14,25	0,01	0,01	7	
Кефир на масле	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,65	0,01	0,02	495	
Полужирный кефир	50	4,5	1,74	30,54	157,2	0,07	0,02	0,02	11,4	0,07	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,05	199	
Кефир "Даровый" сладкий	250	24,42	23,11	102,02	774,02	0,29	0,48	8,43	114,22	0,87	480,95	465,36	95,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
Сыр ферментированный с рублеными специями	200	5,07	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	208,3	4,03	32,16	126,88	39,64	1,51	651,75	0,01	0,35	0,01	95
Творог с сахаром 70/30	120	10,12	23,66	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	120,03	24,33	1,5	287,91	0,02	0,02	78	
Малосольные изделия отечественные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,1	25,02	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	56,93	0,01	0,1	218	
Чай с мятой сульфированный сахаром	200	0,2	0,95	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,28	0,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,08	0,02	0,02	30	0,02	30,5	7	7	0,35	46,5	0,02	0,02	456	
Молоко за 30 дней	800	28	40,81	120,87	952,41	0,64	0,31	27,27	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	0,03	

3 День 1 неделя

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
Вареное колбасное	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	0,23	128,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	123,14	0,01	0,04	0,02	456
Сыр в масле отечественный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	14	0,02	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	418	
Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	19	128,75	1,01	69,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	385
Молоко за 30 дней	1750	75,4	80,29	292,05	2309,88	1,1	1,94	45,8	537,87	0,15	637,13	950,77	215,01	15,82	2077,71	0,04	0,58	0,08	

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
Пюре из картофеля с грибами	160	18,6	7,6	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,69	184,26	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249/тик	
Чай с мятой сульфированный сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411	
Сыр в масле отечественный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	19	128,75	1,01	69,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	418
Кефир обезжиренный	20	1,5	0,69	10,28	52,4	0,02	0,01	3,8	13	0,02	3,8	13	2,8	0,24	18,4	0,01	0,14	418	
Молоко за 30 дней	880	22,3	0,23	99,51	530,67	0,12	0,35	0,88	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,88	0,01	0,14	418	
Сыр ферментированный с грибами	200	7,05	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,28	278,24	0,42	42,17	108,55	43,65	2,67	584,78	0,01	0,01	456	
Кефир со сметаной	210	16,42	32,47	59,52	565,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,65	239,39	70,46	2,44	408,60	0,01	0,04	78	
Чай с мятой сульфированный сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01	0,01	8	0,02	8	8	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	456	
Кефир обезжиренный	30	2,25	0,67	13,42	70,6	0,03	0,01	18,49	18,49	0,51	5,7	19,5	3,9	0,26	27,6	0,01	0,01	456	
Молоко за 30 дней	880	29,33	39,69	128,05	959,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	69,67	422,60	120,01	6,76	1080,72	0,01	0,13	0,05	
Вареное колбасное	160	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	0,23	128,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	123,14	0,01	0,04	0,02	456
Сыр в масле отечественный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	19	128,75	1,01	69,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	418
Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	19	128,75	1,01	69,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	385
Молоко за 30 дней	1780	64,31	61,28	285,82	1904,72	1,16	0,31	29,47	1024,38	2,01	395,52	662,45	200,78	18,58	1080,84	0,02	0,32	0,07	

4 день 1 недели

Группы птиц, наименование бройла	Масса птицы	Полные вещества (г)					Запасы питательных веществ (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ раз.			
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К		l	F	Se
Коллекция мясная	100	15,81	29,18	12,06	279,74	0,5	0,18	1,11	1,2	0,08	35,69	191,8	27,78	1,9	309,69	0,01	0,06				199
Курица бременная раздаточная	200	10,13	6,99	45,76	296,06	0,24	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02				330
Сурь порционный	50	2,6	2,61		24,4	0,03	0,03	0,08	28,8		100	84	4,5	0,1	9,5						7
Чай с сахаром, мячков 200/5	205	0,25	0,89	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	9	0,9	33,4						412
Батон багровый	45	3,28	1,21	23,13	117,9	0,05	0,01				0,55	29,29	5,03	0,84	41,4						
Мясо за Завтрак	599	29,17	40,77	90,11	981,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,90	525,79	200,21	0,85	698,78	0,02	0,18				
Сек карбофенный с витамином	289	2,63	3,29	19,11	117,42	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	78,26	20,41	1,16	520,94						101
Резь на доске со свиной	299	14,43	28,95	52,26	828	0,51	0,24	82,84	289,31		90,65	220,67	71,69	3,15	1 315,29	0,01	0,04				148
Чай с сахаром соевый сахар	209	0,2	0,69	10,82	41,21	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1						411
Хлеб газовой	40	2,5	0,4	16,8	89	0,04	0,01				8	28	5,6	0,44	37,2						
Мясо за Обед	809	19,88	32,35	98,20	763,93	0,69	0,23	101,47	525,5		139,61	331,64	111,46	5,8	1 908,83	0,01	0,16				
Выпечное изделие	109	11,28	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				405
Сек в инд. упаковке	209	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278						418
Рисово	109	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						395
Мясо за Пешник	400	12,88	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05				
Мясо за День	1 750	64,73	87,5	293,56	2 109,32	1,75	1	155,19	713,15	1,17	379,62	1 018,57	348,34	21,27	3 019,75	0,04	0,29				

5 день 1 недели

Группы птиц, наименование бройла	Масса птицы	Полные вещества (г)					Запасы питательных веществ (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ раз.			
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К		l	F	Se
Курица мясная жарен с маслом сливочным	289	9,24	16,09	44,03	362,61	0,26	0,22	1,01	93,95	0,25	167,24	230,27	68,18	1,51	288,5	0,01	0,04				199
Курица на масле	209	3,14	3,23	17,88	115,42	0,04	0,16	0,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	208,66	0,01	0,02				416
Батон багровый	40	3	1,15	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
Батон багровый	90	0,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72							
Мясо за Завтрак	599	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	166,95	3,85	541,55	0,02	0,05				
Шн на свиной капуста с картошкой	289	2,46	0,85	11,41	105,27	0,08	0,07	41,2	235,91		54,78	86,94	27,06	1,04	470,99						73
Шницель на свином	189	13,28	31,5	12,94	290,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,9	26,1	2,23	276,26						774
Маринованная колбаса острая	209	9,51	5,76	60,71	232,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	76,24	14,23	1,45	107,7						218
Чай с сахаром, мячков 200/5	205	0,25	0,89	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	9	0,9	33,4						412
Хлеб газовой	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55						
Мясо за Обед	820	27,78	43,52	114,92	965,09	0,89	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	339,57	79,29	6,01	920,9	0,01	0,12				
Выпечное изделие	109	11,28	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				405
Сек в инд. упаковке	209	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278						418
Рисово	109	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						395
Мясо за Пешник	400	12,88	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05				
Мясо за День	1 750	64,73	87,5	293,56	2 109,32	1,75	1	155,19	713,15	1,17	379,62	1 018,57	348,34	21,27	3 019,75	0,04	0,29				

6 День 2 Недели

Группы муж., наименование бренда	Масса порции	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	О, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Р	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Корнелл мясной	100	16,61	29,8	12,06	379,24	0,5	0,18	1,11	12	0,09	30,98	181,8	27,76	1,9	309,09	0,01												
Наскромель изделия отапливая	200	9,51	6,76	60,71	332,88	0,15	0,04	28,8	0,08		29,24	78,24	14,23	1,49	107,7													
Чай с сахаром, ливневый 200г	205	0,25	0,99	15,16	62,09	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4													
Колбасное колбасное	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24														
Батон батонированный	50	3,75	1,49	25,7	131	0,08	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Мясо за Запорожье	595	31,09	39,48	139,13	1 018,48	0,23	0,26	3,21	41,3	0,16	82,42	316,69	56,21	6,09	499,70	0,01												
Супкартофельный с горохом,	280	7,95	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	276,24		42,17	199,69	43,65	2,67	584,75													
Корюшка рыбная	100	17,77	9,78	17,63	258,04	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	60,09	229,67	30,86	1,5	66,2													
Наскромель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,07	220,26		27,09	99,02	38,68	1,49	847,17													
Чай с сахаром	200	0,2	0,95	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		9,4	9,24	4,4	0,87	26,25													
Хлеб батонный	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Мясо за Одесс	800	31,56	20,23	96,51	729,23	0,69	0,28	43,76	403,9	0,12	140,75	499,69	143,19	6,97	1 660,59													
Вулканическое изделия	100	11,29	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	20,45	136,24	14,37	1,01	133,14	0,01												
Сок в надувательное	200	1	0,2	20,2	32	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Рисовые	100	0,4	0,4	9,9	47	0,03	0,02	10			16	11	5	2,2	278													
Мясо за Пензенск	400	12,68	14,37	69,16	484,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	69,45	161,24	31,37	6,81	411,14	0,01												
Мясо за Дятьво	1 785	75,33	73,08	363,8	2 210,24	1,58	0,91	55,97	625,95	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2 488,5	0,02												
Мясо		Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	О, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Р	Se									
Мясо за весь период		779,44	943,43	3 369,54	26 290,43	16,24	15,15	642,24	8 562,02	25,66	4 910,84	11 254,08	3 029,63	219,01	24 983,97	0,29												
Среднее значение за период		64,93	78,619	269,795	2 105,795	1,353	0,929	53,538	713,592	2,138	400,237	937,84	253,053	18,251	2 060,331	0,029												

Нормативные документы:
 СанПиН 2.3.02.4.2500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на промышленные предприятия для обслуживания во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на промышленные предприятия для обслуживания в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тульчина В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Давыдова 2004г.