

«Согласовано»

Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Вечерней общеобразовательной школы

О. В. Родионова

« » 2022г.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

ИП Воробьева Т.П.

« » 2022г.



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

Первая Неделя День первый																		
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Тефтели мясные с томатным соусом	120	15	18,8	14,3	286	0,08	4,2	0,1	4,6	0	17,4	23	133,3	1,8	0,3	31	461/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	550	24,4	31,3	90,4	750,6	0,81	4,2	0,1	6,4	0,04	34,8	65	217	4,6	1	106,9		
Обед																		
Борщ с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Плов	305	33,6	34,4	49,5	555	0,12	2,6	0	6,7	0,15	28,9	80	406	6,5	1,8	125	443	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	800	42,7	40,5	106,8	876	1,15	10,4	0	9,5	0,22	88,8	130,6	546,5	10,8	3	178,6		
Всего за день:		67,1	71,8	197,2	1626,6	1,96	14,6	0,1	15,9	0,26	123,6	195,6	763,5	15,4	4	285,5		

День второй																			
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг			
Завтрак																			
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	250	4,4	12,6	49,4	343	0,12	1	62,5	0,12	0,6	152,5	42,4	178,8	1	1,13	63,1	175	2015	
выпечное изделие	70	5,1	8,8	35,9	260	0,06	0,3	5,6	2,9	0	10,5	7,7	38,5	0,4	0	0	769	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0			
Итого за прием пищи:	550	12,1	21,8	115,8	741,6	0,21	1,3	68,1	3,52	0,6	174,9	64	251,4	2,7	1,33	63,1			
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	265	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
Шницель мясной с соусом	95	15	13,6	15,2	248	0,03	0	0	3,5	0,12	5,7	22,8	71,3	1,9	0,6	28,7	451/528	2004/1994	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8	372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004	
Напиток "Витошка" с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,34	0,34	0	0	3	0	0	0		гост р исо 22000-2007	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	800	34,2	20,8	131,3	919,6	1,54	32	120	9,74	0,64	69,6	250,6	502,3	9,5	3,5	175,1			
Всего за день:		46,3	42,6	247,1	1661,2	1,75	33,3	188,1	13,26	1,24	244,5	314,6	753,7	12,2	4,83	238,2			

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Птица в соусе	90	11,48	12,94	3,15	183,15	0,12	10,24	12,15	0,23	0,12	30,83	17,55	116,9	1,9	1,35	18,45	445	1994
Рис отварной	230	6,7	8,3	69,6	350	0,5	0	0	0,5	0,03	8,2	39,1	119,5	0,08	1,3	33,3	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	550	20,78	21,64	103,25	671,75	0,65	10,24	12,15	1,23	0,15	50,93	70,55	270,5	3,28	2,85	51,75		

Обед

Суп с макаронными изделиями	260	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	13	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Жаркое домашнему	300	27,8	31,1	28,4	506	0,2	11,6	0	5,4	0,3	52,2	72,8	353,3	6,6	1,1	126,6	394	1994
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	800	35,5	38,3	79	803	1	12,4	0,2	18,8	0,3	92,8	98,5	442,2	9,5	1,9	186,5		
Всего за день:		56,28	59,94	182,25	1474,75	1,65	22,64	12,35	20,03	0,45	143,73	169,05	712,7	12,78	4,75	238,25		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг		

Завтрак

Котлета рыбная	90	12,4	7	8,3	146,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	167,4	0,7	0,5	90,6	388	2004
Картофельное пюре	200	4,3	8,1	29,2	218	0,2	24,3	0	0,3	0,1	49,3	37,1	115,5	1,3	0,9	75,3	520	2004
Овощи по сезону	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
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,30	12,90	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,30	15,50	66,70	499,00	0,32	33,80	0,07	1,60	0,10	108,70	67,20	322,50	3,60	1,70	166,90		

Обед

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
Биточек мясной с соусом	120	19,1	17,3	19,2	313	0,05	0	0	4,3	0,16	7,2	28,8	90	2,4	0,72	36,2	451/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	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:	800	30,3	35,6	105,1	872,2	1,31	15,8	10	8,3	0,25	82,7	91,4	234,5	6,4	1,92	164,8		
Всего за день:		49,60	51,10	171,80	1371,20	1,63	49,60	10,07	9,90	0,35	191,40	158,60	557,00	10,00	3,62	331,70		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Мg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг		

Завтрак

Кнели из кур с соусом	100	14,07	8,71	7,11	163,4	0,016	3,7	0	0	0,016	7,2	0	0	0,6	0	0	505/587	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	220	12,8	3,9	62,5	409	0,33	0	0	0,88	0,11	21,7	199,2	299,1	5,61	2,2	82,5	508	2004
Кисель «Витошка» с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	130	2,35	0,34	0	0	0	0	0	0		ГОСТ Р ИСО 22000-2007г
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	550	29,27	12,91	109,11	746	0,676	23,8	130	3,73	0,466	35,8	209,1	325,2	6,51	2,4	82,5		

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,7	7,1	11,1	148	0,06	2	0,11	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,56	90,6	394/587	2004
Рис отварной	230	5,9	9,3	59,7	350	0,046	0	0	0,05	0,035	8,17	39,1	119,5	0,8	1,3	100,7	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	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:	800	22,3	22,3	118	771	0,796	19	0,11	5,55	0,105	108,47	103,4	356,8	4,4	2,86	244,2		
Всего за день:		51,57	35,21	227,11	1517	1,472	42,8	130	9,28	0,571	144,27	312,5	682	10,91	5,26	326,7		

Неделя вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
котлета по- хлыновски с соусом	115	18,3	16,6	18,4	300	0,05	0	0	4,1	0,1	7	27,6	86,3	2,3	0,7	34,8	451/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8	372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	550	32,6	20,5	105,9	812,6	0,38	2	0	5,4	0,2	41,6	223,6	394,3	8,7	2,9	109,8		
Обед																		
Суп из овощей	300	4,1	7,1	13	135	0,1	13,2	9,4	1	0,12	47,3	27,5	71	0,96	0,6	77,9	135	2004
макароны запеченные с сыром	260	14,9	16,1	59,1	452	0,024	0,024	42,1	0,5	0,05	190,7	11,6	135	0,5	0,6	0	334	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	685	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	800	21,8	23,7	106,9	739	0,984	24,42	51,5	2	0,17	269,2	61	260,4	2,76	1,6	80,5		
Всего за день:		54,4	44,2	212,8	1551,6	1,364	26,42	51,5	7,4	0,37	310,8	284,6	654,7	11,46	4,5	190,3		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Жаркое по- домашнему	300	27,8	31	28,4	505,8	0,2	11,6	0	5,4	0,28	52,2	72,8	353,2	6,6	1	126,6	259	2015
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		
Итого за прием пищи:	550	30,6	31,4	59,4	647,2	0,23	13,6	0	6	0,28	68,7	89,5	395,7	8,2	1,3	127,2		
Обед																		
Суп картофельный с яйцом	250	5,75	5,75	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу с птицей	305	22,3	18,6	26,5	363	0,14	20,4	36,6	3,4	0,3	49,8	52,8	240,7	3,1	1,9	92,2	210	2003
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	800	30,95	24,85	82	669,3	1,19	31	37	5,7	0,55	109,1	97,8	400,9	7,1	3,3	166		
Всего за день:		61,55	56,25	141,40	1316,50	1,42	44,60	37,00	11,70	0,83	177,80	187,30	796,60	15,30	4,60	293,20		

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Мг,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	33,6	19,9	67,7	551	1,1	0,6	23,3	1	0,7	426,2	58,9	477,7	1,4	1,3	10,8	366	2004
изделие выпечное	120	8,7	15,1	51,5	446	0,1	0,5	9,6	5	0	18	13,2	66	0,7	0	0	767	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	686	2004
Итого за прием пищи:	550	44,9	35,4	149,7	1135,6	1,23	1,1	32,9	6,5	0,7	456,1	86	577,8	3,4	1,5	10,8		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,6	7	12,5	125	0,07	19	12	2,9	0,06	69,7	27,6	66	0,7	0,5	61,2	124	2004
Омлет натуральный	110	13,6	20,5	2	250	0,07	0,22	26,6	0,6	0,07	191,8	16	229	2,1	1,3	47	284	2006
Овощи по сезону	60	0,7	0,12	2,3	14	0	15	0,14	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,14	1,2	515/576	2004
Кондитерское изделие без крема	85	5,3	10	43	283	0,09	0	13,6	3,6	0,08	17	19,5	54,4	0,9	0,9	10,2		
Чай с сахаром , лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	800	25,1	38,12	94,8	826	1,03	36,22	52,34	7,8	0,21	304,1	90,1	417,4	6,5	3,24	121,8		
Всего за день:		70	73,52	244,5	1961,6	2,26	37,32	85,24	14,3	0,91	760,2	176,1	995,2	9,9	4,74	132,6		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Шницель мясной с соусом	120	18,9	17,2	19,2	313	0,04	0	0	4,4	0,15	7,2	28,8	90	2,4	0,7	36,3	451/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	0	1,3	0,04	5,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	550	28,3	29,7	95,3	777,6	0,77	0	0	6,2	0,19	24,6	70,8	173,7	5,2	1,4	112,2		
Обед																		
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Тефтели из птицы	110	15,6	19,1	24,6	358	0	0	0	0	0,2	64,9	0	0	1,8	0	0	219/528	2003/1994
Рис отварной	200	5,1	8,1	51,9	304	0,04	0	0	0,04	0,03	7,1	34	103,9	0,7	1,1	31,1	511	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб 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:	800	29,7	33,3	133,6	981	1,07	5,8	0	2,84	0,3	128,9	83,6	242,4	6,8	2,3	84,7		
Всего за день:		58	63	228,9	1758,6	1,84	5,8	0	9,04	0,49	153,5	154,4	416,1	12	3,7	196,9		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	В2,мг	Са, мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг			I,мг
Завтрак																		
Биточек рубленый из птицы	115	21,4	16,4	19,6	311	0,1	18,4	0,2	4,1	0,2	94,3	43,7	188,6	2,3	0,1	36,7	500/537	2004/1994
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	3,5	56,8	372	0,3	0	0	0,8	0,1	19,7	181,1	271,9	5,1	2	75	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	Ту 1071.11- 00248363077- 2016	
Итого за прием пищи:	550	35,7	20,3	107,1	823,6	0,43	20,4	0,2	5,4	0,3	128,9	239,7	496,6	8,7	2,3	111,7		
Обед																		
Рассольник Ленинградский	300	4	4,8	24,2	162	0,3	7,6	0,4	1,6	0	35,4	29,4	37,6	1	0,3	55	132	2004
Блинчики с джемом	260	10,4	10,5	91	827	0,13	2,1	68,4	3,5	0,13	49,4	40,3	125,3	3,5	1,6	74,1	728	2004
Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19	75	0,3	20	120	2,3	0,3	0	0	3	0	0	0	гост р исо 22000	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	гост 2077-84	
Итого за прием пищи:	800	17	15,7	154	1156	1,53	29,7	188,8	7,8	0,43	94	79,7	208,3	5,7	2,3	131,3		
Всего за день:		52,7	36	261,1	1979,6	1,96	50,1	189	13,2	0,73	222,9	319,4	704,9	14,4	4,6	243		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	521,20	533,62	2007,36	16218,65	17,30	327,18	703,47	124,01	6,20	2472,70	2272,15	7036,40	124,35	44,60	2476,35
Среднее значение за период	52,12	53,362	200,736	1621,865	1,7301	32,7184	70,347	12,401	0,6201	247,27	227,215	703,64	12,435	4,46	247,635
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,21%	3,29%	12,38%												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ЗАВТРАК

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	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	277,95	240,45	1002,66	7605,55	5,70	110,44	243,52	45,98	3,03	1125,03	1185,45	3424,70	54,89	18,68	942,85
Среднее значение за период	27,795	24,045	100,266	760,555	0,5701	11,044	24,352	4,598	0,3026	112,503	118,545	342,47	5,489	1,868	94,285
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,65%	3,16%	13,18%												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ОБЕД

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	Р,мг	Fe,мг	Zn,мг	I,мг
Итого за весь период	289,55	293,17	1111,50	8613,10	11,60	216,74	459,95	78,03	3,18	1347,67	1086,70	3611,70	69,46	25,92	1533,50
Среднее значение за период	28,955	29,317	111,15	861,31	1,16	21,6744	45,995	7,803	0,3175	134,767	108,67	361,17	6,946	2,592	153,35
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,36%	3,40%	12,90%												

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

Нормативная документация:

1.СанПин 2.3/2.43590-20

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

3.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»Дели плюс» 2015 г. под ред.Магильного М.П. Тутеляна В.А.

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

