

| | | |
|---|---|--|
| СОГЛАСОВАНО Управление Роспотребнадзора По Ярославской области _____ 2020г. «__» _____ 2020г. | СОГЛАСОВАНО Управление Роспотребнадзора По Ярославской области. Территориальный отдел в ГО г.Рыбинск и Рыбинском МР Начальник отдела: _____ Ж.В.Фадеева «__» _____ 2020г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Шашковская СОШ _____ Е.Ю.Костылева «__» _____ 2020г. |
|---|---|--|

Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ Шашковская СОШ
Возрастная категория с 7 до 11 лет, с 11 и старше.
Сезон: весенне-зимний.

День: понедельник. Неделя: первая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------------------|----------|---------------|------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 7,1 | 8,5 | 24,5 | 197,7 | 211,8 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 1,0 |
| 591 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | 9,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 460 | 11 | 18,3 | 76,8 | 508,2 | 234,1 | 1 | 0,2 | 0,3 | 1 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие (порциями) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 13,0 | 7,6 | 0,5 | 0 | 0 | 6,0 |
| 193 | Свекольник с мясом | 235/15 | 6,2 | 8,3 | 12,2 | 13,2 | 48,4 | 1,9 | 0 | 0 | 6,4 |
| 324 | Котлеты рыбные запеченные | 100 | 12,4 | 6,9 | 9,6 | 143,7 | 59,1 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 465 | Рис отварной | 180 | 4,2 | 5,3 | 42 | 227,4 | 26,3 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 840 | 26,8 | 21,0 | 100,8 | 683,2 | 158,8 | 5,8 | 0,2 | 0,1 | 12,6 |
| | Итого за день: | 1280 | 36,3 | 38,7 | 167,3 | 1139,0 | 389,1 | 6,6 | 0,3 | 0,4 | 13,6 |

День: вторник. Неделя: первая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 36,0 | 23,2 | 41,3 | 506,8 | 363,1 | 1,5 | 0,1 | 0,5 | 0,6 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 4,2 | 20,7 | 137,2 | 169,6 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 450 | 43,5 | 28,3 | 77,4 | 722,6 | 538,4 | 2,8 | 0,2 | 0,7 | 1,4 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Свёкла (порциями) | 100 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 37,8 | 33,3 | 1,3 | 0 | 0 | 4,0 |
| 138 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 235/15 | 9,5 | 6,3 | 16,6 | 155,8 | 43,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | 4,4 |
| 393 | Сосиски отварные | 60 | 6,3 | 13,4 | 0,2 | 140,9 | 18,9 | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,7 | 39,3 | 228,6 | 34,9 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 840 | 26,9 | 25,9 | 99,0 | 719,0 | 148,0 | 8,2 | 0,6 | 0,1 | 8,4 |
| | Итого за день: | 1290 | 70,4 | 54,2 | 176,4 | 1441,6 | 686,4 | 11,0 | 0,8 | 0,8 | 9,8 |

День: среда. Неделя: первая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 262 | Каша «Дружба» молочная жидкая | 200 | 8,0 | 8,6 | 34,4 | 241,8 | 199,1 | 1,0 | 0,2 | 0,3 | 0,9 |
| 324 | Яйца вареные | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 17,2 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 14,0 | 2,8 | 0 | 0 | 4,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 480 | 15,6 | 21,8 | 70,3 | 536,3 | 237,2 | 4,9 | 0,2 | 0,5 | 4,9 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7,0 | 12,4 | 0,4 | 0 | 0 | 1,2 |
| 131 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,5 | 3,2 | 14,3 | 109,3 | 29,7 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 7,6 |
| 445 | Курица тушеная в соусе с томатом | 115 | 13,7 | 23,2 | 3,3 | 266,2 | 15,6 | 0,3 | 0 | 0 | 1,2 |
| 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,1 | 6,8 | 30,9 | 207,1 | 22,3 | 3,9 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 855 | 31,1 | 33,7 | 84,3 | 745,5 | 97,4 | 7,7 | 0,4 | 0,3 | 10,0 |
| | Итого за день: | 1335 | 46,7 | 55,5 | 154,6 | 1281,8 | 334,6 | 12,6 | 0,6 | 0,8 | 14,9 |

День: четверг. Неделя: первая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 23 | Сыр (порциями) | 30 | 7,0 | 8,9 | 0 | 109,2 | 264,0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,2 |
| 262 | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 200 | 7,5 | 9,4 | 23,0 | 201,9 | 217,6 | 1,0 | 0,2 | 0,3 | 1,0 |
| 627 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 13,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 460 | 17,0 | 19,2 | 52,5 | 445,9 | 500,4 | 2,3 | 0,2 | 0,4 | 1,2 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,6 | 0 | 0 | 6,0 |
| 129 | Рассольник с мясом куры | 235/15 | 6,0 | 6,8 | 11,9 | 129,6 | 31,0 | 1,0 | 0,1 | 0 | 6,5 |
| 403 | Плов | 200 | 15,3 | 18,8 | 38,1 | 372,4 | 25,0 | 2,4 | 0 | 0,1 | 1,4 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 760 | 25,1 | 26,1 | 86,4 | 666,3 | 87,2 | 6,0 | 0,2 | 0,1 | 21,7 |
| | Итого за день: | 1220 | 42,1 | 45,3 | 138,9 | 1112,2 | 587,6 | 8,3 | 0,4 | 0,5 | 22,9 |

День: пятница. Неделя: первая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 161 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,7 | 6,1 | 20,1 | 158,9 | 205,6 | 0,5 | 0,1 | 0,3 | 1,0 |
| 324 | Яйца вареные | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 17,2 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 14,0 | 2,8 | 0 | 0 | 4,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 480 | 14,3 | 19,3 | 56,0 | 453,4 | 243,7 | 4,4 | 0,1 | 0,5 | 5,0 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Свёкла (порциями) | 100 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 37,8 | 33,3 | 1,3 | 0 | 0 | 4,0 |
| 132 | Суп из овощей с мясом куры | 235/15 | 6,0 | 6,3 | 9,2 | 114,4 | 35,4 | 1,0 | 0,1 | 0 | 7,9 |
| 300 | Рыба (филе) отварная | 100 | 18,6 | 1,0 | 0 | 79,7 | 47,6 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 4,0 | 5,9 | 22,2 | 154,5 | 73,1 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 11,1 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 880 | 33,3 | 13,7 | 74,3 | 542,3 | 206,8 | 6,7 | 0,5 | 0,3 | 23,2 |
| | Итого за день: | 1360 | 47,6 | 33,0 | 130,3 | 995,7 | 450,5 | 11,1 | 0,6 | 0,8 | 28,2 |

День: понедельник. Неделя: вторая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 257 | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 7,9 | 8,9 | 24,7 | 206,0 | 204,1 | 1,9 | 0,2 | 0,4 | 0,9 |
| 591 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 11,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 440 | 10,3 | 18,1 | 66,7 | 464,1 | 222,6 | 2,2 | 0,2 | 0,4 | 0,9 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие (порциями) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 13,0 | 7,6 | 0,5 | 0 | 0 | 6,0 |
| 114, 135 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 235/15 | 6,5 | 6,3 | 17,0 | 147,1 | 34,3 | 1,8 | 0,1 | 0,1 | 9,2 |
| 324 | Биточки рыбные запеченные | 100 | 12,4 | 6,9 | 9,6 | 143,7 | 59,1 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 465 | Рис отварной | 180 | 4,2 | 5,3 | 42,0 | 227,4 | 26,3 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 840 | 27,1 | 19,0 | 105,6 | 687,1 | 144,7 | 5,7 | 0,3 | 0,2 | 15,4 |
| | Итого за день: | 1280 | 37,4 | 37,1 | 172,3 | 1151,2 | 367,3 | 7,9 | 0,5 | 0,6 | 16,3 |

День: вторник. Неделя: вторая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 36,0 | 23,2 | 41,3 | 506,8 | 363,1 | 1,5 | 0,1 | 0,5 | 0,6 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 5,2 | 4,2 | 20,7 | 137,2 | 169,6 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 450 | 43,5 | 28,3 | 77,4 | 722,6 | 538,4 | 2,8 | 0,2 | 0,7 | 1,4 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,6 | 0 | 0 | 6,0 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем, с мясом | 235/15 | 5,9 | 6,3 | 8,7 | 112,2 | 46,5 | 1,8 | 0 | 0 | 7,6 |
| 394 | Жаркое по- домашнему | 280 | 19,6 | 27,3 | 27,0 | 416,6 | 40,7 | 4,1 | 0,3 | 0,2 | 14,7 |
| 627 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 13,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 840 | 29,3 | 34,1 | 72,1 | 693,1 | 118,4 | 8,5 | 0,4 | 0,2 | 28,3 |
| | Итого за день: | 1290 | 72,8 | 62,4 | 149,5 | 1415,7 | 656,8 | 11,3 | 0,6 | 0,9 | 29,7 |

День: среда. Неделя: вторая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 262 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,6 | 8,4 | 28,7 | 212,7 | 203,6 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 0,9 |
| 324 | Яйца вареные | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 17,2 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 14,0 | 2,8 | 0 | 0 | 4,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 480 | 14,2 | 21,6 | 64,6 | 507,2 | 241,7 | 4,5 | 0,1 | 0,5 | 4,9 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7,0 | 12,4 | 0,4 | 0 | 0 | 1,2 |
| 131 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,5 | 3,2 | 14,3 | 109,3 | 29,7 | 1,1 | 0,1 | 0,2 | 7,6 |
| 455 | Котлеты рубленые из птицы запеченные | 100 | 16,3 | 19,7 | 13,5 | 284,2 | 38,5 | 0,4 | 0 | 0 | 0,5 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 5,7 | 39,3 | 228,6 | 34,9 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 840 | 33,0 | 29,1 | 102,9 | 785,0 | 132,9 | 4,7 | 0,3 | 0,2 | 8,1 |
| | Итого за день: | 1320 | 47,2 | 50,7 | 167,5 | 1292,2 | 374,6 | 9,2 | 0,4 | 0,7 | 13,0 |

День: четверг. Неделя: вторая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 23 | Сыр (порциями) | 30 | 7,0 | 8,9 | 0 | 109,2 | 264,0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,2 |
| 262 | Каша «Дружба» молочная жидкая | 200 | 8,0 | 8,6 | 34,4 | 241,8 | 199,1 | 1,0 | 0,2 | 0,3 | 0,9 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 14,0 | 2,8 | 0 | 0 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 460 | 18,3 | 18,6 | 70,0 | 521,6 | 482,8 | 4,4 | 0,2 | 0,4 | 5,1 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие (порциями) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 13,0 | 7,6 | 0,5 | 0 | 0 | 6,0 |
| 148 | Суп с макаронными изделиями с мясом куры | 235/15 | 6,6 | 6,7 | 13,4 | 136,8 | 26,9 | 0,7 | 0 | 0 | 0,7 |
| 482 | Капуста тушеная | 200 | 4,6 | 6,4 | 13,1 | 127,7 | 112,4 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 42,7 |
| 357 | Мясо отварное | 50 | 14,2 | 12,0 | 0 | 157,0 | 8,1 | 2,0 | 0 | 0,1 | 0 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 810 | 29,4 | 25,6 | 63,5 | 590,4 | 172,4 | 7,4 | 0,2 | 0,2 | 49,4 |
| | Итого за день: | 1270 | 47,7 | 44,2 | 133,5 | 1112,0 | 655,2 | 11,8 | 0,4 | 0,6 | 54,5 |

День: пятница. Неделя: вторая

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| завтрак | | | | | | | | | | | |
| 22 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 262 | Каша пшениная молочная жидкая | 200 | 7,8 | 8,8 | 27,9 | 217,1 | 207,9 | 1,0 | 0,2 | 0,3 | 0,9 |
| 324 | Яйца вареные | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 17,2 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 14,0 | 2,8 | 0 | 0 | 4,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 5,7 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого: | 480 | 15,4 | 22,0 | 63,8 | 511,6 | 246,0 | 4,9 | 0,2 | 0,5 | 4,9 |
| обед | | | | | | | | | | | |
| | Свёкла (порциями) | 100 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 37,8 | 33,3 | 1,3 | 0 | 0 | 4,0 |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом куры | 235/15 | 6,1 | 6,6 | 7,8 | 112,1 | 46,4 | 1,1 | 0 | 0 | 11,5 |
| 309 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70/70 | 13,9 | 7,4 | 3,7 | 131,3 | 55,1 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 2,2 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 4,0 | 5,9 | 22,2 | 154,5 | 73,1 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 11,1 |
| 588 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 9,0 | 2,0 | 0,1 | 0 | 0 |
| | Итого: | 820 | 28,7 | 20,4 | 76,6 | 591,6 | 225,3 | 7,0 | 0,4 | 0,3 | 28,8 |
| | Итого за день: | 1300 | 44,1 | 42,4 | 140,4 | 1103,2 | 471,3 | 11,9 | 0,6 | 0,8 | 33,7 |

Итого по примерному меню:

| Итого | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|----------------------------|------------------|-------|--------|------------------------|---------------------------|-------|---------------|-----|-------|
| | Б | Ж | У | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| Итого за весь период | 528,2 | 478,5 | 1788,1 | 13226,9 | 5073,1 | 107,8 | 6,2 | 6,9 | 236,6 |
| Среднее значение за период | 52,8 | 47,9 | 178,8 | 1322,7 | 507,3 | 10,8 | 0,6 | 0,7 | 23,7 |
| | | | | | | | | | |

Меню составлялось с использованием «Сборника технологических нормативов ,рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений»/Сост.Г.В.Мараухина, И. В. Мозгот. И. Ю. Яланузян и др.