



Утверждено  
индивидуальный  
предприниматель  
Алексеева  
А.В.

Рубишева Л.А.



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

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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
Каша рисовая молочная с маслом слив	250	7,8	7,1	44	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015	
Бутерброд горячий с продуктом мясным рубленым и сыром	100	9,1	11,18	13	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	2,8	32,5	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Итого за прием пищи:	550	21,8	21,08	89,5	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61			
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0,33	3,65	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	7,5	5	27,75	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	200	6,78	12,1	45,49	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	22	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7			
Итого за прием пищи:	840	29,28	29,13	119,79	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		ГОСТ 2077-84	
Всего за день		51,08	50,21	209,29	2,17	39,78	131,95	9,36	1,53	585,65	181,75	1040,4	8,55	5,22	196,3			

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004	
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	100	1,33	0	13,28	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Батон	20	0,6	0,2	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11-00248363077-2016	



Итого за прием пищи:	600	20,27	19,86	83,06	586,94	0,26	42,2	0,14	4,4	0,22	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2		
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный рыбный	250	5,85	3,86	23,99	155,14	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	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	200	5,05	9,44	51,74	303,24	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,85	69	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 107111-
Напиток из смеси сухофруктов	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	6,39	2004
Итого за прием пищи:	800	28,65	29,4	136,28	898,48	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Всего за день:		48,92	49,26	219,34	1485,42	1	83,8	5,64	11,4	1,74	253	155,1	780,65	13,2	6,43	307,5		

**Первая неделя. День третий**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур			
		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
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	210	17,63	15,43	29,46	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Батон	20	1,6	2,2	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2		ТУ 107111-00248363077-2016
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	0,05	12	0	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0		
Итого за прием пищи:	550	21,33	20,53	80,16	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1		

**Обед**

Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,74	5,24	13,57	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,57	6,38	54	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	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	200	0,2	0,1	23	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за прием пищи:	810	28,71	26,52	122,57	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9		
Всего за день:		50,04	47,05	202,73	1,7	42,35	67,68	8,8	0,43	156,2	287,5	623,3	11,7	6,6	144		

**Первая неделя. День четвертый**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур			
		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
Биточек мясной	100	7,4	9,4	15,98	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004



Макаронные изделия отварные	220	7,47	8,42	50,07	359,95	0,6	0	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	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
Итого за прием пищи:	555	20,07	21,92	91,35	787,69	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	100	6,97	0	37,35	29,71	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,25	5,75	17,75	152,25	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы с картофелем	200	14,59	16,76	17,33	237,12	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	31,5	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	12,9	92	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:	830	32,51	30,01	137,33	813,08	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2		
Всего за день:		52,58	51,93	228,68	1600,77	1,573	49,72	58,5	11,5	3,356	272,18	161,02	545,14	9,92	4,28	233,68		

**Первая неделя. День пятый**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкт
<b>Завтрак</b>																		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	16,64	16,64	65,41	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004	
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	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	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	22,34	23,24	94,31	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8			
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004	
Суп из овощей	250	3,38	5,88	10,75	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004	
Тефтели рыбные с томатным соусом	100	11,8	7,1	11,1	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	394	2004	
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,6	0	31,4	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004	
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015	
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	870	27,02	27,54	109,03	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4			
Всего за день:		49,36	50,78	203,34	1,404,02	0,75	46,9	79,36	9,1	1,31	339,9	153,9	545	8,35	3,4	286,2		

**Вторая неделя. День первый**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		



Завтрак																		
Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры				
		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, мкг	
Каша дружба молочная жидкая с маслом слив	200	12	7,5	48	272,63	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175	2015
Фрукт	110	2,2	0	8,8	51,7	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0		2004
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694		2004
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0			
Итого за прием пищи:	550	21	20,4	91,6	683,33	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	2,5	13,94	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576	2004
Борщ из св капусты с картофелем	250	2,3	6,7	13,38	148,5	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	14,2	18,87	273,06	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498	2004
Рис отварной	180	4,56	7,32	46,68	273,6	0,03	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511		2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	15,3	54	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	7,5	23	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:	820	27,29	28,41	104,23	786,1	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8		
Всего за день:		48,29	48,81	195,83	1469,43	0,74	43,4	50,02	6,55	0,81	435,6	201,5	616,2	8,86	2,96	139,8		

Вторая неделя. День второй

Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры				
		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, мкг	
Тертые мясные с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	5,72	51,07	325,19	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	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	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	555	19,18	20,32	89,77	716,69	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	23,9	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	9,75	5	33,75	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	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	5,88	51,12	334,8	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов	180	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:	830	29,99	28,78	133,72	956,9	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Всего за день:		49,17	49,1	223,49	1673,59	1,6	42,9	34,59	10,8	0,21	268,7	248,9	702	12,5	6,1	197,5		

Вторая неделя. День третий

Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры					
		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, мкг		
Применение пищи																			Сборник рецептур



Завтрак																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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
Оладьи с молоком ступенным	220	20,64	21,93	65,92	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Итого за прием пищи:	550	21,44	22,63	88,62	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																	
Овощи по сезону	100	1	0	3,65	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	250	6,13	8,38	22,25	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шиндель мясной с соусом	100	15,73	13,97	17,49	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	8,4	22,8	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,64	0	28,26	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	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	850	30,3	31,15	114,25	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	153,8		
Всего за день:		51,74	53,78	202,87	2,08	26,7	52,01	13,3	0,47	467,4	183	635,5	12,4	3,4	213,2		

Вторая неделя. День четвертый

Завтрак																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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
Котлета рыбная	100	12,1	7,7	9,13	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	100	1	0	24,9	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Багет	12	1	2,15	6,45	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТУ 10.71-11-00248363077-
Итого за прием пищи:	572	18,12	18,1	80,26	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149		
Обед																	
Овощи по сезону	100	2	0	10,96	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	6,5	11,65	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	200	20,7	20,5	32,5	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	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	26,86	27,2	114,61	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3		
Всего за день:		44,98	45,3	194,87	0,715	56,72	10,07	12,1	0,28	206,2	147,2	1162,5	9	3,92	283,3		

Вторая неделя. День пятый

Завтрак																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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
Биточек мясной	100	11,88	6,05	14,3	0,033	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004



Макаронные изделия отварные	230	7,82	13,92	52,44	374,9	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	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:	550	21,3	22,07	91,84	741,29	1,073	2	0	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653		
<b>Обед</b>																			
Овощи по сезону	100	1,33	0,33	3,82	23,9	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,6	0,15	1,2	515/576	2004	
Рассольник ленинградский	250	5,5	4	20	135	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,5	132	2004	
Птица тушенная в соусе	100	15,3	14,4	3,5	203,5	0,12	11,4	13,5	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004	
Рис отварной	180	4,56	7,68	46,68	273,6	0,03	0	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004	
Компот из черной смородины с/м	180	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	10	0,65	1	4,95	23	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:	820	27,54	27,51	111,95	797	0,7	47,4	13,85	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3			
Всего за день:		48,84	49,58	203,79	1538,29	1,773	49,4	13,85	9,2	1,29	113,8	147,6	461,7	9,7	4,15	231,5			

**Итого по примерному меню**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	495	495,8	2084,23	15202,66	14,101	481,67	503,67	102,11	11,426	3098,63	1867,47	7112,39	104,18	46,46	2232,98	
Среднее значение за период	49,50	49,58	208,42	1520,27	1,41	48,17	50,37	10,21	1,14	309,86	186,75	711,24	10,42	4,65	223,30	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																

**Итого по примерному меню завтрак**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Итого за весь период	206,85	210,15	880,47	6693,37	4,95	114,39	420,96	33,66	3,57	1969,93	718,47	2722,04	38,68	14,31	794,18	
Среднее значение за период	20,69	21,02	88,05	669,34	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	196,99	71,85	272,20	3,87	1,43	79,42	

