



Утверждаю:

Директор МОУ Рязанцевской СШ

И.Н.Сергеева

И.Н. Сергеева 20. августа 2022

Примерное меню для обучающихся МОУ Рязанцевской СШ возрастной группы 12-18 лет

Первая неделя. Понедельник

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	205	7,77	9,15	47,07	290,28	0.04	0.8	39.5	0.1	0.1	88.9	20.5	94.2	0.3	0.7	36.8	таблица 4, страница 149	1994
Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	№ 8	1997 г.
Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	№ 642	1994 г.
Итого за прием пищи	440	16.7	21.72	80.61	567.05	0.12	2.5	98.4	0.5	0.34	394.9	51.2	327.8	1.1	1.8	39.8		
Обед																		
Овощи по сезону	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	0	4.9	7	9.1	0.4	0.1	1.1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми	250/20	12.02	7.9	22.21	202.59	0.23	5.8	0	0.07	42.7	35.6	88.1	2.1	0.8	51.4	139	№ 138	1994 г.
Котлета из мяса кур	50/5	8.63	11.93	8.86	175.22	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	№ 416	1994 г.
Макаронные изделия отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	0.03	4.9	21.1	372	1.1	0.4	56.9	№ 469	1994 г.
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0.16	0	28.47	108.16	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	№ 585	1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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 11-002483

Первая неделя. Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборни к рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			І, мкт
Завтрак																		
Котлета из мяса кур	50/5	8.63	11.93	8.86	175.22	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	№ 416	1994 г.
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	0.1	37	27.8	86.6	1	0.7	56.5	№ 472	1994 г.
Яблоко	100	0.35	0	9.94	40.48	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6		1994 г.
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.3	52.1	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		ТУ 10 71 11- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	540	13.98	18.93	65.97	487.4	0.19	22.2	0	3.5	0.2	59	61.4	182.4	4.1	2.4	81.3		
Обед																		
Овощи 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	515/5 76	2004
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.17	7.2	15.4	147.33	0.11	12	0	2.7	0.08	35	36.7	113.7	1.3	0.5	69.2	№ 136	1994 г.
Печень тушенная в соусе	100	13.56	10.19	6.15	169.64	0.19	28.9	5.5	3	1.4	25.6	14.8	223.3	4.8	3.6	86	№ 408	1994 г.
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	0.02	5.3	25.5	77.9	0.5	0.8	60.8	№ 445	1994 г.
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 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
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Итого за прием пищи	775	27.03	23.89	97.82	711.07	0.75	43.7	5.5	6.7	1.5	86.7	97.4	474.7	8.6	5.4	217.1		

Первая неделя. Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборни к рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	26,73	20,1	39,56	443,04	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	№ 297	1994 г.
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,97	56,1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	420	28.53	20.3	64.83	551.54	1.02	2.5	21	1.2	0.6	396.2	64.6	457.3	2.5	1.3	9.7		
Обед																		
Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/5 76	2004
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	№ 110	1994 г.
Тефтели мясные с томатным соусом	60/50	11,0	14,34	27,49	276,1	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	№ 423	1994 г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	№ 463	1994 г.
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
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,47	108,16	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	585	1994 г
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	800	32.4	30.1	144.17	968.64	1.12	29.4	10.0 5	6.5	0.65	116.2	200.7	413.5	8.3	5,0	77.6		

Первая неделя. Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборни к рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо ды, 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 «Дружба»	205	9,44	9,8	47,49	304,52	0.09	0.6	37.4	0.1	0.4	91.1	25.4	106.9	0.6	0.7	37.9	табли ца 4,стр аниц а 149	1994 г.
Яблоко	100	0.35	0	9.94	40.48	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6		1994 г.
Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	№ 8	1997 г.
Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	№ 642	1994 г.
Итого за прием пищи	540	18.72	22.37	90.97	621.77	0.17	3.3	96.3	0.6	0.64	401.7	58.9	348.9	1.7	1.9	41.5		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0.4	0.1	1.5	10.6	1.10	10	0	0.2	0	5.6	8	10.4	0.3	0.1	1.4	515/5 76	2004
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	8.96	7.78	24.0	195.94	0.2	6.9	0.3	1.5	0.2	33.7	24	86.2	1.4	0.8	57.3	№ 139	1994 г.
Жаркое по- домашнему.	300	19.51	19.99	42.25	417.03	0.09	11.7	21	2	0.14	28.6	36	138.1	1.8	1.1	52.9	№ 394	1994 г.
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	870	33.27	28.47	112.82	824.07	2.21	30.6	21.3	4.4	0.34	89.7	89.6	304.5	5.9	2.5	113.8		

Первая неделя. Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп туры	Сборни к рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		
Блинчики	160	12,41	19,18	57,49	438,07	0.11	1.2	39.5	2	0.08	28.5	23.2	72.3	2	0.9	42.7	№ 679	1994 г.
Йогурт фруктовый	125	3.5	3.1	17.3	112.5	0.04	0.8	25	0	0.2	148.8	17.5	112.8	0.15	0	0		ГОЯСТ 31981- 2013
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Итого за прием пищи	485	16.11	22.28	89.76	606,67	0.15	4	64.5	2	0.28	156.8 8	45.7	195.1	3.15	0.9	42.7		
Обед																		
Овощи 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	515/5 76	2004
Суп из овощей	250/20	8.03	7.68	13.2	150.87	0.07	8.8	6.2	0.6	0.1	31.5	18.3	47.3	0.6	0.4	51.9	№ 132	1994 г.
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.66	4.03	4.83	101.0	0.05	1.6	0.05	2.2	0	24.8	9.4	92.8	0.6	0.4	80.5	№ 309	1994 г.
Пюре картофельное	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	0.1	37	27.8	86.6	1	0.7	56.5	№ 472	1994 г.
Компот из свежих плодов	200	0.16	0	28.47	108.16	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	585	1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	780	32.2	26,05	90,8	633,53	0.69	45.4	6.25	3,8	0,2	124,1	77,9	286,9	3,5	2.0	190.2		

Вторая неделя. Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп туры	Сборни к рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт		
Завтрак																		

Каша «Дружба»	205	9,44	9,8	47,49	304,52	0.09	0.6	37.4	0.1	0.4	91.1	25.4	106.9	0.6	0.7	37.9	таблица 4, страница 149	1994 г.
Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	№ 8	1997 г.
Какао с молоком	200	3.77	3.9	25.78	147.72	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.4	0.6	3	№ 642	1994 г.
Итого за прием пищи	440	18.3	22.37	81.03	581.29	1.17	2.3	96.3	0.5	0.64	397.1	56.1	340.5	1.4	1.8	40.9		
Обед																		
Овощи 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	515/5 76	2004
Борщ с капустой и картофелем	250/20	8.04	7.36	14.81	156.98	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	№ 110	1994 г.
Котлета из мяса кур	50/5	8.63	11.93	8.86	175.22	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	№ 416	1994 г.
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	0.02	5.3	25.5	77.9	0.5	0.8	60.8	№ 445	1994 г.
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	735	23,97	25,79	99,94	726,3	0,53	13,5	10	6,3	0,17	89,4	92,1	258,4	5,1	2,2	86,5		

Вторая неделя. Вторник

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетич	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборни
-------------	-------	------------------	-----------	----------	----------------------	---	--------

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкт	рецеп туры	к рецепту р
Завтрак																		
Биточки из мяса птицы	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	№ 416	1994 г.
Макаронные изделия отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	0.03	4.9	21.1	372	1.1	0.4	56.9	№ 469	1994 г.
Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	№ 8	1997 г.
Сок фруктовый	200	0	0	23	92													
Итого за прием пищи	440	18.89	29.7	73.82	640.77	0.55	0.1	34.5	4.3	0.17	163.5	49.7	541	3.1	1.4	81.1		
Обед																		
Овощи по сезону	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	0	4.9	7	9.1	0.4	0.1	1.1	515/5 76	2004
Суп картофельный с бобовыми	250/20	12.02	7.9	22.21	202.59	0.23	5.8	0	0.07	42.7	35.6	88.1	2.1	0.8	51.4	139	№ 138	1994 г.
Гуляш	125	15.84	14.84	5.35	217.01	0.2	0.7	0	2.1	0.07	16	17.9	102.9	1.8	2.3	5.6	№ 401	1994 г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	0.1	14.8	135.8	203.9	4.6	1.5	56.2	№ 463	1994 г.
Компот из свежих плодов	200	0.16	0	28.47	108.16	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	585	1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016
Итого за прием пищи	820	40,02	31.04	120.13	913,56	1.36	31.3	0	3.67	42.87	98.5	275,5	367,0	8.7	55.6	203.2		

Вторая неделя. Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп туры	Сборни к рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			І, мкт
Завтрак																		
Оладьи (с молоком	160	12.09	18.2	70.39	475.91	0.27	1.1	45.1	5.6	0.3	281.1	66.2	296.7	2.1	1.1	50.1	№	1994 г.

сгущенным)																	682	
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Яблоко	100	0.35	0	9.94	40.48	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6		1994 г.
Итого за прием пищи	460	12.64	18.2	95.3	572.49	0.27	5.1	45.1	5.7	0.3	293.7	74	315.1	3.4	1.2	50.7		
Обед																		
Овощи 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 с макаронными изделиями	250/20	8.96	7.78	24.0	195.94	0.2	6.9	0.3	1.5	0.2	33.7	24	86.2	1.4	0.8	57.3	№ 139	1994 г.
Котлета из мяса кур	50/5	8.63	11.93	8.86	175.22	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	№ 416	1994 г.
Рагу из овощей	205	4.40	12.60	28.75	239.84	0.6	9	0.9	0.7	0	37	25	92	1.1	0.9	66.5	№ 215	1994 г.
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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 11-002483 63077-2016
Итого за прием пищи	810	26.79	32.91	108.61	823,1	1.65	18.7	1.2	6,0	0.3	100.9	93,6	319.2	6.7	2.9	150.2		

Вторая неделя. Четверг

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	205	7,77	9,15	47,07	290,28	0.04	0.8	39.5	0.1	0.1	88.9	20.5	94.2	0.3	0.7	36.8	таблица 4, страница 149	1994

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
Хлеб пшеничный	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 11-002483 63077-2016
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Итого за прием пищи	445	10.87	16.35	84.24	513.78	0.06	2.8	39.5	0.4	0.1	103.6	33.8	130.6	1.6	0.9	38.6		
Обед																		
Овощи 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
Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	8.04	7.64	10.9	142.3	0.06	15.8	10	2.4	0.05	58.1	23	55.1	0.8	0.4	51	№ 120	1994 г.
Плов	250	20.48	17.48	55.78	448.48	0.06	1.3	0	2.8	0.1	14.2	39.3	200.1	2.7	0.9	61.5	№ 403	1994 г.
Компот из свежих плодов	200	0.16	0	28.47	108.16	0.01	16	0	0.1	0	18	7	10.4	0.3	0	0.2	585	1994 г.
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
Хлеб пшеничный	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 11-002483 63077-2016
Итого за прием пищи	800	33.28	25.72	127.45	854.94	0.95	33.9	10	6.2	0.15	107.7	89.7	336.6	5.4	2	114.9		

Вторая неделя. пятница

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Омлет с сыром	120	14,67	22,06	2,07	266,1	0.1	0.3	36.3	0.8	0.1	261.5	21.8	312.3	2.8	1.8	64	№ 285	1994 г.
Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	0.02	0.1	34.5	0.4	0.04	153.8	9.4	109	0.4	0.5	0	№ 8	1997 г.
Чай с сахаром	200	0.2	0	14.97	56.1	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0		1994 г.
Итого за прием	355	20.03	30.73	24.8	451.25	0.12	2.4	70.8	1.2	0.14	415.3	36.2	431.3	4.2	2.3	64		

пищи																			
Обед																			
Овощи по сезону	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.03	8.8	0	0.3	0	4.9	7	9.1	0.4	0.1	1.1	515/5 76	2004	
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6.17	7.2	15.4	147.33	0.11	12	0	2.7	0.08	35	36.7	113.7	1.3	0.5	69.2	№ 136	1994 г.	
Птица отварная	75	20.78	20.98	0.99	275.6	0.1	9.1	10.8	2	0.1	27.4	15.6	103.9	1.7	1.2	16.4	№ 439	1994 г.	
Макаронные изделия отварные	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	0.03	4.9	21.1	372	1.1	0.4	56.9	№ 469	1994 г.	
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0.16	0	28.47	108.16	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	№ 585	1994 г.	
Булочка домашняя	100	7.45	13.36	64.59	391.91	0.12	0	4	4.6	1.6	19.8	27.4	70	1.4	0.6	48	109	1986 г.	
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	
Хлеб пшеничный	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- 002483 63077- 2016	
Итого за прием пищи	750	35,51	37,58	90,26	882,39	1.16	45.9	10.8	6,6	0.21	110.4	92,5	643,2	5,6	2,5	192.9			

Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия с учетом неповторяемости блюд.

Нормативная документация

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений/ Сост.Г.В. Мараухина, И.В.Мозгот, И.Ю.Яланузьян и др. – Ярославль:ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». -2006. – 156с.