

"Согласовано"

Директор МОУ СШ



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милишников П.А.

20.11.14 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,01	0,01				7,2	10,98	5,4	0,24						
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91				0,1		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		
Итого за Завтрак	520	9,99	15,45	123,08	668,22	0,04	0,04	14,1	0,5		32,45	32,42	20	3,35	319,4			0,11		
Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5	161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12					
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01		0,05		
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	144,34	4,88	275,22	0,01		0,01		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
Итого за Обед	745	29,8	41,26	105,03	916,77	0,93	0,35	5,29	339,45	0,19	84,36	462,53	200,76	8,7	855,64	0,02		0,09	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1 665	52,47	71,08	297,27	2 049,42	1,14	0,66	29,39	460,7	1,2	185,26	656,29	252,13	18,86	1 586,18	0,03		0,25	0,04	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Каша "Дружба" жидкая	250	8,08	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,85	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,65		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		33,4		0,03	0,08	25,8		100	54	4,5	0,1	9,5				7
Кефир наполое витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	118,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Хлеб ржаной	30	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,3				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,86	0,26	0,45	16,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,67	794,05	0,02	0,06	0,01	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	168,25	0,11	0,1	17,46	184,4	3,22	26,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	98
Гарбузи с соусом 70/30	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,38	37,61	126,03	24,33	7,5	287,91			0,02	111
Макаронные изделия ячменные	180	8,58	5,18	54,64	289,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	66,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,8	56,2				390
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,6	4,2	0,33	27,8			0,02	0,01
Итого за Обед	780	25,41	38,36	120,81	930,74	0,59	0,27	24,9	261	3,66	85,85	319,65	74,05	4,84	998,34	0,01	0,3	0,04	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	336,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					416
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	336,34	31,37	5,81	411,14	0,01	0,06	0,02	
Итого за день	1735	55,9	72,25	284,03	2021,58	1,04	0,99	53,23	561,27	5,39	581,78	905,47	204,1	16,52	2203,53	0,04	0,41	0,07	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,83	1,41	226,99	0,01	0,05		249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,46	356,9	80,43	5,08	576,24	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,58	161,6		30,12	78,28	31,19	1,91	403,4			0,01	87
Гречка со свиной с сосисами консервированными 250/10	250	16,64	32,61	80,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,48	0,51	28,55	259,39	70,48	2,44	406,06			0,04	111/306
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411
Хлеб ржаной	42	2,79	0,42	17,64	84	0,03	0,01				5,4	27,3	5,88	0,48	39,08			0,02	0,01
Итого за Обед	702	25,19	36,48	110,64	871,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,51	76,87	377,28	113,22	5,72	887,37			0,13	0,05
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,76	1,01	38,45	336,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,04
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					416
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	336,34	31,37	5,81	411,14	0,01	0,06	0,02	
Итого за день	1652	66,73	82,04	292,99	2006,77	1,12	0,97	36,35	981,44	2,13	406,57	894,52	205,02	17,61	1874,76	0,02	0,34	0,07	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Омлет-кебаб из свинины	100	15,31	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	388,68	0,01	0,06		тк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	8,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,06	23,33	241,4	160,38	3,42	385,8	0,01	0,02		330
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,38		5,88	5,74	1,82	0,05	18,04				386
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,26	10,44	5,6	0,01	41,4		0,1		411,07
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	858,53	0,89	0,38	6,86	41,38	0,16	83,69	488,68	201,83	8,82	717,92	0,02	0,16		
Суп картофельный с яйцом	200	2,87	4,23	13	101,05	0,1	0,08	15,8	182,16	0,18	22,13	67,42	22,09	1,01	450,16				Б3
Рагу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/30	280	12,29	19,36	46,15	410,89	0,46	0,21	73,96	288,35		80,94	186,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03		14870
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	89,69			0,22	0,33		12,69	8,47	3,3	0,7	64,22				394,09
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,09	0,02				10	32,5	7	0,65	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	730	18,69	24,13	80,66	656,62	0,63	0,33	91,28	450,34	0,18	132,6	312,58	99,97	5,25	1777,92	0,01	0,06	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,04
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 659	61,29	76,72	242,66	1 917,4	1,69	0,98	107,64	612,47	1,35	284,74	942,55	332,77	20,88	2 908,28	0,04	0,28	0,04	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	9,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	308	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		8,25	8,24	4,4	0,89	25,1		0,1		411
Батон йодированный	51	3,83	1,48	28,21	133,62	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92				
Итого за Завтрак	551	21,21	35,4	86,32	749,19	0,56	0,2	4,88	417	0,16	63,09	292,58	72,78	3,98	465,3	0,01	0,15	0,01	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,19	42,1	19,33	0,74	386,42				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,9	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	278,28			0,03	тк
Макаронные изделия отварные	180	6,55	5,18	54,64	299,89	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,5	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,98	65,68		12,1	11,38	4,64	0,54	75,78				417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,65	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	730	27,45	41,5	119,95	969,63	0,69	0,3	110,68	276,26	0,72	105,49	333,68	71,88	5,36	831,89		0,03	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,48	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 661	61,34	91,27	375,43	2 183,25	1,42	0,77	125,68	814,01	1,89	227,03	777,68	178,03	16,1	1 709,23	0,02	0,23	0,09	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блишечки с джемом 140/60	210	9,3	14,69	102,96	876,51	0,01	0,01				7,2	10,98	5,4	0,24					77х
Чай с низким содержанием сахара с лимбом 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,94	5,6	0,91	41,4		0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	520	9,99	15,15	123,08	868,22	0,04	0,04	14,1	0,5		32,45	32,42	20	3,35	319,4		0,11		
Супт вермишевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,8	161,34	0,12	0,04	1,49	173,61	0,12	15,8	52,78	11,69	0,74	103,12				111
Терфени с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,8	0,31	0,12	5,44	70,69	0,36	37,61	128,03	24,23	1,6	287,91			0,02	11х
Рис отварной	180	4,53	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,54	0,12	28,9	91,1	0,02	0,03	72,94	59,11		10,85	10,22	4,18	0,49	66,2				417
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,6	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Итого за Обед	725	21,64	38,73	112,42	889,71	0,53	0,23	79,26	328,51	0,55	84,72	309,03	77,3	3,78	593,8		0,02	0,04	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 645	44,31	68,53	304,66	2 021,36	0,74	0,54	103,36	449,76	1,56	185,67	502,79	128,67	13,94	1 284,34	0,01	0,18	0,06	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша гречневая жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,81	48,95	0,32	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	83,06		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,3				5
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,6				7
Каша из молока витаминизированная	200	3,14	3,33	17,06	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,63	125,42	116,2	31	1,01	208,66	0,01	0,02		416
Ватруа яблочная	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,85	22,75	4,55	0,42	32,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	600	18,07	19,83	90,44	618,08	0,37	0,44	18,27	119,25	0,72	414,11	442,72	107,21	5,23	813,46	0,02	0,07		
Борщ со свеклой капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,56	21,55	1,01	315,22				63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	236,26			0,03	11х
Мясоронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	259,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	95,83				218
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	85,68		12,1	11,36	4,64	0,64	75,76				417
Хлеб ржаной	90	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,9	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	730	27,86	41,48	122,62	879,53	0,68	0,3	99,8	321,76	0,72	103,49	326,16	74,1	5,63	810,69		0,03	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 730	58,11	76,68	282,22	2 087,04	1,22	1,01	128,07	561,76	2,45	588,05	830,82	212,68	17,67	2 035,29	0,03	0,15	0,07	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,38	1,1	106,44	0,81	230,55	304,16	48,53	1,41	225,89	0,01	0,05		249
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон Подпорожский	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,5	46				386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Завтрак	550	28,86	11,49	118,19	671,09	0,19	0,44	11,2	108,94	0,81	251,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	200	5,52	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	21,18	1,91	403,4		0,01		87
Плов со свиной о овощами консервированными 250/10	260	16,64	32,91	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,49	0,91	28,55	259,38	70,46	2,44	406,06			0,04	111/305
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01				8,4	27,9	5,88	0,46	39,06		0,02	0,01	
Итого за Обед	702	25,19	36,46	110,64	871,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,81	76,67	377,28	113,22	5,72	887,37		0,13	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1552	66,73	62,04	292,99	2006,77	1,12	0,97	36,35	981,44	2,13	408,57	894,52	205,02	17,61	1874,76	0,02	0,34	0,07	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	15,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	276,26			0,03	111
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,61	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,89	37,22	0,89	111,8			0,01	460
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,88	26,1		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Завтрак	550	21,37	41,39	90,47	820,92	0,54	0,23	2,85	322,94	0,8	60,81	318,03	78,72	4,52	459,76		0,13	0,06	
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,87	0,09	0,05	13,48	182,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,23	3,58	285,32	0,44	0,12	2,63	110,5		14,14	141,15	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	297,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,9	56,2				380
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	715	25,9	34,56	95,16	794,94	0,89	0,39	18,74	296,68	0,07	61,81	441,74	189,55	8,14	1036,14	0,02	0,08	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,69	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1665	69,95	90,32	264,79	2080,29	1,6	0,83	31,59	742,37	1,86	191,07	921,11	304,64	19,47	1907,04	0,03	0,26	0,09	

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06								251
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,78	80,71	332,58	0,16	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218
Кукуруза	10	0,92	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	19,8					308
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,86	15,31	54,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,55	104,8	0,04	0,01				7,6	26	6,2	0,48	38,6					
Итого за Завтрак	610	23,31	17,47	117,6	721,41	0,18	0,07	4,56	29,5	0,08	46,44	118,84	26,93	2,9	199,65				0,1	
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,85	0,1	0,09	35,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16					83
Рагу из овощей со сметаной с грибами консервированными	280	12,29	19,36	46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,95		80,94	196,98	63,44	2,81	1174,64	0,01		0,03		148/70
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,9	0,7	64,22					394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5			0,03	0,02	
Итого за Обед	730	18,69	24,13	80,66	895,82	0,63	0,39	91,28	480,84	0,18	132,6	312,98	99,97	5,25	1777,62	0,01		0,06	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	406
Сыр	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		366
Итого за Полдник	490	12,68	14,37	69,16	464,83	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	211,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1740	54,68	55,97	267,32	1802,28	0,99	0,67	105,86	600,59	1,27	247,49	592,76	157,97	14,96	2388,61	0,02		0,21	0,04	
Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se		
Итого за весь период	580,91	728,9	2794,36	20151,13	12,08	8,39	757,4	6705,91	21,28	3302,23	8017,81	2178,73	173,62	19769,9	0,26		2,66	0,63		
Среднее значение за период	58,091	72,89	279,436	2015,113	1,208	0,839	75,74	670,591	2,128	330,223	801,781	217,873	17,362	1976,99	0,026		0,266	0,063		

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тютельна В.А. 2015 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тютельна В.А. 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.