

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

"09"



"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Мялишников П.А.
20.04.г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 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	І	І		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	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
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	0,85	25,1		0,1		411
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	21,79	37,97	98	823,32	0,52	0,22	1,38	45,04	0,72	54,68	317,3	75,56	4,4	425,62		0,1	0,04	
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76			0,01	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,37	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	31,13	44,5	97,31	913,73	0,98	0,36	7,17	345,4	0,23	71,76	484,25	209,91	9,26	787,54	0,02	0,19	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	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	1760	65,6	96,84	264,47	2201,48	1,67	0,85	18,55	511,19	1,96	194,89	962,89	316,84	20,47	1624,3	0,03	0,34	0,08	

2 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	В, 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
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	197,26	209,78	48,95	1,07	261,58	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,08		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	54	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке выпаренно-консервированный	200	3,14	3,33	17,38	115,42	0,04	0,16	6,98	22	0,69	125,42	116,2	31	1,01	208,66	0,01	0,02		415
Вагон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,8	26	5,2	0,48	36,6				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	385
Итого за Завтрак	605	17,21	19,92	94,06	526,38	0,28	0,45	18,33	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	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,84	205,5	4,83	92,16	126,88	38,64	1,51	691,75	0,01	0,35	0,01	95
Тепелит с соусом 70/50	170	10,12	29,66	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,39	1,8	287,81			0,02	776
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	50,71	332,98	0,16	0,04		26,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	18,01	67,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	810	26,3	41,29	127,73	995,65	0,64	0,3	27,37	305,48	4,47	189,41	368,39	87,2	5,77	1119,81	0,01	0,47	0,04	

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	385
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1815	58,19	75,18	290,95	2086,46	1,09	1,02	55,7	545,75	6,2	594,34	851,21	217,25	17,45	2325	0,04	0,58	0,07	

3 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	В, 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	19	20	20
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	52,68	431,77	0,1	0,39	1,3	106,44	0,61	230,55	304,16	49,53	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	
Вагон йодированный	50	3,75	1,45	26,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	48					
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	28,88	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	281,45	355,9	50,43	5,08	576,24	0,01	0,16			

Суп картофельный с горохом	280	7,88	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	554,76			0,01	87
Плов со свиной	220	14,45	26,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,46	25,12	229,26	82	2,15	357,54			0,03	776
Чай с сахаром, лимонный 200/5	200	0,25	0,06	13,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	412
Хлеб ржаной	46	2,59	0,45	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,81	42,78			0,02	0,01
Манная	50	2,76	1,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,87	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			0,01	
Итого за Обед	801	26,3	41,75	133,99	1029,74	0,63	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,58	1047,52			0,14	0,04

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	385
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	66,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1751	69,84	87,31	316,34	2161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	830,13	214,68	18,48	2034,9	0,02	0,35	0,05	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Лодья-кебаб из свинины	100	18,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,69	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,08		100
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	48,78	286,06	0,94	0,17	6,43	28,6	0,08	23,33	241,4	180,38	5,42	306,8	0,01	0,02		330
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,14				306
Чай с низким содержанием сахара с лимонн 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,8	0,91	41,4		0,1		411
Батон лодосвиный	45	3,89	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				6,55	29,25	5,85	0,64	41,4				
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	936,53	0,89	0,36	6,36	41,38	0,15	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	285,02	0,25	30,88	94,39	36,84	1,42	830,22		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	200	14,46	28,57	52,38	525	0,51	0,24	62,84	296,31		90,66	229,62	71,05	3,13	1 315,59	0,01	0,04		188
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	50	3,25	0,5	21	100	0,08	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	810	29,88	28,15	82,93	827,73	0,71	0,4	104,78	553,63	0,25	137,09	355,75	113,29	5,98	2 017,56	0,01	0,18	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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	82	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	1 779	63,56	80,74	244,98	1 970,83	1,77	1,06	121,14	715,96	1,42	289,17	985,72	346,09	21,62	3 146,02	0,04	0,41	0,04	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Булочка из свинины	100	12,64	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		296
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,59	37,22	0,89	111,9		0,01		450
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	16,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон лодосвиный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,08	0,02				9,59	33,15	5,83	0,61	45,92				
Итого за Завтрак	551	21,21	35,3	86,32	749,19	0,58	0,2	4,88	417	0,16	53,09	292,56	72,78	3,93	466,3	0,01	0,15	0,01	
Ци на свежей выпусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		64,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	18,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,28	276,26			0,03	100
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,06	25,24	76,24	14,23	1,45	107,2				218
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	45	2,92	0,46	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	825	28,36	43,61	118,97	984,18	0,7	0,28	42,2	281,26	0,72	113,97	341,97	80,99	6,09	922,05		0,12	0,04	
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	82	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	1 776	62,27	83,38	274,46	2 197,8	1,43	0,75	57,08	819	1,89	237,51	795,87	184,34	16,83	1 799,49	0,02	0,32	0,07	

6 день 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ порц.	
		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	
Плов со свининой	200	13,13	24,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,38	1,95	324,85				0,03	118
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412
Батон пшеничный	45	3,38	1,31	25,13	117,9	0,05	0,01				8,56	29,25	5,85	0,54	41,4					386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01		
Итого за Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,66	0,41	54,79	237,1	76,21	5,59	677,65			0,11	0,03	
Суп картофельный с горохом	280	7,66	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	45,65	2,67	564,76			0,01		87
Котлета рыбная	100	14,77	0,78	16,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,57	60,88	1,5	66,2			0,01		271
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,81	29,25	0,06	55,1	116,64	39,59	1,46	938,05			0,01		369
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		8,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	38	8,4	0,66	55,8			0,03	0,02	
Итого за Обед	820	30,85	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	148,89	7,16	1697,07			0,16	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		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	27,8			0,01		386
Итого за Полдник	400	12,88	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	1750	60,49	62,27	271,45	1901,34	1,34	0,67	70,76	867,3	1,6	304	921,74	233,47	19,56	2735,86	0,01	0,32	0,07		

1 день 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ порц.	
		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	
Людя-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,58	181,8	27,76	1,9	309,68	0,01	0,06			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,88	28,6	0,09	23,33	241,4	160,39	5,42	305,8	0,01	0,02			330
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,9		0,01	0,49	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	18,6					306
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4			0,1		411,07
Батончик к чаю	30	2,26	0,67	15,42	78,8	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
Итого за Завтрак	550	28,7	37,56	84,68	794,91	0,87	0,38	6,17	41,3	0,16	79,16	457,24	198,96	8,63	698,08	0,02	0,18			
Суп вермишневый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	68,33	14,4	0,92	128,76				0,01	111
Тфтели с соусом 70/50	120	10,12	23,66	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,81	126,03	24,33	1,5	267,51				0,02	118
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,08	0,04		27,9	0,08	16,09	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	632
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	0,85	25,1			0,1		411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,53	27,9			0,02	0,01	
Итого за Обед	815	22,97	41,77	109,89	905,04	0,56	0,23	7,3	364,88	0,59	83,63	331,76	83,89	4,4	543,63			0,12	0,06	
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		406,04
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	27,8			0,01		386
Итого за Полдник	400	12,88	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	1765	64,85	93,9	263,23	2164,96	1,6	0,68	23,47	466,93	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1652,75	0,03	0,35	0,07		

2 день 2 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	Е, 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
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,64	48,7	296,61	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		198
Масло сливочное	5	0,04	3,83	0,07	33,03		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,08	0,01	1,5				6
Сыр полужирный	10	2,6	2,91		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,35	17,68	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,63	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		415
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,89	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
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	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	613,46	0,02	0,07		
Борщ со свеклой капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,16	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,77	1,41	441,31				83
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,16	0,8	16,44	0,84	21,55	167,3	28,1	3,23	276,26			0,03	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	8,75	60,71	392,58	0,16	0,04	28,8	28,8	0,08	28,24	78,24	14,23	1,45	107,7				216
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	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,01	
Итого за Обед	820	27,93	43,54	120,61	888,04	0,68	0,28	26,97	344,95	0,72	112,17	342,19	82,6	6,4	887,72			0,12	0,04
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	31,97	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 820	58,68	77,74	280,21	2 070,55	1,22	0,99	55,24	584,95	2,45	584,79	946,25	221,08	18,44	2 112,32	0,03	0,24	0,06	

3 день 2 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	Е, 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	24,61	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249,07
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	6,8	0,6	45				
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	28,85	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	356,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	
Плов со свининой	220	14,45	28,67	32,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	367,34			0,03	111
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	39,4		0,1		412
Хлеб ржаной	46	2,59	0,46	19,32	92	0,06	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01	
Майонез	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,06	0,09	16,97	0,09	22,23	35,64	5,69	0,36	49,24			0,01	111
Итого за Обед	601	28,3	41,75	133,99	1 026,74	0,63	0,31	19,98	789,19	0,54	166,12	412,89	122,79	6,59	1 047,52			0,14	0,04
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	31,97	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	2 14,56	18,48	2 934,9	0,02	0,35	0,06	

4 день 2 недели

Прим. порции, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ порц.	
		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	390,57	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	278,26			0,03	118	
Рис с овощами	200	4,54	9,34	45,51	286,94	0,06	0,05	1,95	305	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,5			0,01	450	
Май с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,85	4,62	0,89	26,38			0,11	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	560	21,38	41,39	90,97	822,99	0,54	0,23	2,85	322,97	0,8	61,07	319,44	76,94	4,56	461,02			0,14	0,05	
Рассольник ленинградский	280	2,53	4,84	19,29	130,16	0,12	0,08	18,68	227,42		22,72	81,63	23,57	1,11	545,71				82	
Бульон 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	293	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	5,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	180,38	5,42	305,8	0,01		0,02	330	
Май с сахаром	300	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,5	0,44	37,2			0,02	0,01	
Итого за Обед	820	28,1	36,61	100,44	842,8	0,94	0,39	22,29	367,02	0,08	73,09	495,51	224,28	9,42	1195,34	0,02		0,18	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	408
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	385	
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	59,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	5,81	411,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1780	62,16	82,37	260,57	2130,22	1,65	0,89	35,15	810,74	1,89	262,61	978,29	332,59	20,79	2068,5	0,03		0,36	0,09	

5 день 2 недели

Прим. порции, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ порц.	
		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	
Нагетсы куриные с соусом	130	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							761	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,75	60,71	332,98	0,13	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	187,2				218	
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,46	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,5				305	
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,21	64,86		0,01	4,1	0,5		6,4	10,44	5,6	0,99	41,55			0,1	411,06	
Батон поджаренный	48	3	1,15	20,56	104,9	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	610	23,31	17,47	117,5	721,41	0,19	0,07	4,56	29,5	0,08	46,44	118,84	26,33	2,9	199,65			0,1		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,82	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01	83	
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,57	52,38	525	0,54	0,24	82,84	298,31		80,65	220,52	71,05	3,15	1315,58	0,01		0,04	148	
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	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	810	20,86	28,15	82,98	827,73	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	358,75	113,29	5,99	2017,56	0,01		0,18	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	408,04
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	385	
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	59,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	5,81	411,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1820	56,95	59,99	289,64	1855,71	1,07	0,74	119,36	704,08	1,34	251,92	658,93	170,99	16,7	2628,35	0,02		0,33	0,04	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.	
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	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
Людое-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,58	181,8	27,75	1,9	309,58	0,01	0,05		77
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,45	28,6	0,08	23,33	241,4	160,33	5,42	385,8	0,01	0,02		330
Кускус	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	8,74	1,82	0,05	19,04				305
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 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	41,4		0,1		411
Батон поджаренный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	28,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	569	29,82	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,55	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18		
Суп картофельный с горохом	280	7,85	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,56	2,67	564,76		0,01		87
Котлета рыбная из филе 23%	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,16	0,19	30,91	29,25	0,05	55,1	116,84	39,55	1,45	915,05		0,01		339
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	126	0,07	0,02				12	39	8,4	0,56	59,8		0,03	0,02	
Итого за Обед	820	30,65	20,16	105,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,16	180,76	503,3	146,89	7,16	1647,07		0,15	0,02	
Выпечное изделие	100	11,26	13,77	38,16	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	486
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	30			16	11	9	2,2	278		0,01		396
Итого за Полдник	400	12,66	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	30	120,75	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1789	79,25	72,75	268,68	2032,73	1,78	1,08	61,01	489,02	1,35	332,9	1433,27	879,69	22,79	2775,53	0,03	0,39	0,04	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период	765,18	999,78	3321,21	24933,9	17	13,16	699,82	8438,68	26,18	4105,55	11121,77	3166,62	230,45	26937,92	0,32	4,36	0,75		
Среднее значение за период	63,765	78,315	276,768	2077,925	1,417	0,99	58,318	703,057	2,182	342,129	926,814	269,885	19,204	2244,827	0,027	0,363	0,063		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лажкиной 2004г.