

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 78

78

Иванов Е.В.

2025 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			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		
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	ттк
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411
Батончик к чаю	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	550	24,53	36,39	98,72	821,39	0,61	0,24	3,21	40,4	0,16	68,56	332,05	75,19	4,12	458,19	0,01	0,16	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
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		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,46	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01	
Итого за Обед	826	32,45	46,65	99,68	948,66	1,02	0,37	9,14	341,66	0,28	75,09	499,48	212,76	9,46	818,79	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		
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	386
Итого за день	1 776	69,66	97,41	267,56	2 234,48	1,8	0,88	22,35	502,81	1,45	212,1	992,87	319,32	20,39	1 688,12	0,04	0,4	0,05	

2 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
Каша "Дружба" жидкая с маслом 250/10	260	8,11	15,64	46,07	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	106,56	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,8			0,05	38,7		350	96	5,25	0,15	14,25				7
Каша на молоке витаминизированная	190	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	194,58	27,9	0,91	195,99	0,01	0,02		116
Батон изюмный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
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	585	17,49	23,83	87,16	536,89	0,27	0,45	17,71	192,72	0,73	454,24	439,86	96,65	3,21	770,43	0,02	0,06		385
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	187,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,76	0,01	0,35	0,01	95
Тертая с соусом 70/50	130	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	3,44	76,68	0,38	37,51	125,03	24,33	1,5	287,91			0,02	171
Макаронная изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		25,8	0,06	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				216
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,83	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	30	1,85	0,3	12,9	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01
Итого за Обед	800	27,53	41,22	130,44	1 008,59	0,64	0,28	28,27	304,98	4,47	104,81	352,85	83,2	5,29	1 181,48	0,01	0,37	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
Соки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	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	
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	386
Итого за день	1 785	57,7	79,42	286,78	2 106,91	1,08	1,01	56,98	576,45	6,21	627,3	954,05	211,72	16,81	2 323,03	0,04	0,48	0,06	

3 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
Пудинг из творога с джемом 140/60	190	22,88	8,69	60,85	411,85	0,03	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,6		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	
Батон изюмный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				17,4	89	7,8	0,72	56,2				411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
Итого за Завтрак	350	27,98	10,82	111,61	617,16	0,12	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,16		386
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,56	43,65	2,87	564,76			0,01	87
Пюре со сливками	250	16,42	32,47	59,52	598,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,08			0,04	171
Настоящий из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,83	8,47	3,3	0,7	64,22				216
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	19	2,8	0,22	19,6			0,01	394,03
Мясо	50	2,15	7,78	22,64	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,08	22,23	35,84	5,69	0,35	49,24			0,01	0,01
Итого за Обед	800	28,57	45,34	136,51	1 086,07	0,86	0,32	18,7	830,99	0,8	109,58	426,25	128,9	6,38	1 102,88			0,03	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
Соки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	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	
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	386
Итого за день	1 750	69,23	70,53	316,18	2 187,66	1,22	1	39,83	1 051,34	2,18	426,18	930,15	216,57	16,3	2 084,05	0,02	0,23	0,07	

5 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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	35,12	228,28	62	2,15	357,34				0,03	778
Супец консервированный	25	0,2	0,03	0,43	3,25	0,01	0,01	1,25	1,25		5,75	6	3,5	0,15	38,25					70
Чай с лимоном содержащий 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
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	68,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23					
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	570	17,13	29,78	85,48	682,06	0,48	0,19	15,76	522,23	0,45	58,67	269,75	82,15	5,65	718,69			0,11	0,03	
Суп картофельный с горохом с маслом 250/10	350	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,99	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01		87,08
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,33	0,15	0,28	16,9	0,12	66,69	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01		271
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	81,22	126,5	43,68	1,63	1016,73			0,01		339
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,08	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,19			0,03	0,02	
Итого за Обед	815	34,92	25,04	106,82	818,83	0,77	0,46	46,65	252,18	0,29	182,34	524,24	149,28	7,23	1723,48			0,16	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	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	69,45	161,34	31,37	6,61	481,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1785	64,73	69,19	261,46	1965,32	1,42	0,92	72,41	895,16	1,75	307,66	955,33	262,8	19,69	2693,31	0,01		0,32	0,07	

1 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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Людл-кабаб из свиной	100	15,81	29,8	12,08	379,74	0,5	0,19	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,65	0,01		0,06		778
Каша гречневая рассычатая	200	10,19	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,49	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01		0,02		330
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,95	0,4		4,4	8,2	2,6	0,07	27,2					306
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	54,65		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	31,55			0,1		411
Батончик к чаю	40	3	1,18	20,55	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,5					
Итого за Завтрак	570	29,67	38,09	95,93	846,86	0,88	0,38	6,65	41,5	0,16	65,41	467,84	201,56	8,8	721,03	0,02		0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,81	15,71	220,82	0,19	0,06	1,73	202,09	0,2	19,02	79,56	15,81	1,02	148,28			0,01		111
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	79,69	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				0,02	778
Чмс отварной	200	5,09	5,22	53,38	280,74	0,08	0,04		27,9	0,08	18,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01	332
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	51	3,32	0,51	21,42	102	0,08	0,02				10,2	33,15	7,14	0,56	47,43			0,03	0,03	
Итого за Обед	641	25,23	44,07	122,9	968,22	0,62	0,25	7,27	301,14	0,64	69,31	355,64	88,24	4,75	580,73			0,13	0,06	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	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	69,45	161,34	31,37	6,61	481,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1811	67,58	96,53	287,98	2299,51	1,67	0,9	23,92	493,39	1,81	242,17	894,82	321,17	20,36	1712,9	0,03		0,36	0,08	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта		
		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	
Каши пшенице жидкая с малом сливочным 250/10	250	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	268,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	16	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	98	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	5,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	268,66	0,01	0,02		416
Батон ванильный	35	2,63	1,02	17,99	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				385
Итого за Завтрак	510	19,41	24,78	80,5	668,33	0,37	0,46	18,31	194,65	0,78	465,91	476,22	109,48	5,29	619,71	0,02	0,07		
Борщ со свеклой капустой, картофелем и мясом 250/10	250	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,09	267,28	0,1	45,91	77,84	29,85	1,48	420,24				63,09
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	26,1	2,23	276,26				174
Макаронные изделия отварные	200	9,51	6,78	60,71	332,88	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		6,4	8,24	4,4	0,87	25,28			0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	28	5,6	0,44	37,2				
Итого за Обед	800	29,82	47,57	119,4	1028,17	0,74	0,29	21,98	313,02	0,82	106,1	357,42	81,98	6,47	656,85			0,12	0,04
Выпечное изделие	100	11,26	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	183,14	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	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1810	61,71	86,7	279,06	2168,93	1,28	1,02	30,29	588,42	2,81	639,86	994,68	222,83	18,57	2097,6	0,03	0,24	0,06	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта		
		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	
Пудинг из творога с джемом 130/50	190	23,88	8,63	60,85	411,65	0,08	0,38	1,03	99,1	0,57	215,48	264,62	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04		249
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
Батон ванильный	50	4,3	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	38	7,8	0,72	55,2				
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	590	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	228,24		42,17	109,55	43,65	2,87	564,78			0,01	87
Плов со свиной	250	18,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	174
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,48	83,69			0,22	0,33		12,83	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,8			0,01	0,01
Мягкий	50	2,75	7,78	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,88	0,36	49,24			0,01	
Итого за Обед	800	28,57	45,94	136,51	1088,07	0,86	0,32	18,7	830,99	0,6	109,58	426,25	125,9	6,39	1102,88			0,03	0,05
Выпечное изделие	100	11,26	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	183,14	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	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1750	69,23	70,53	316,18	2187,66	1,22	1	39,83	1051,34	2,18	426,18	930,15	216,57	18,3	2084,06	0,02	0,23	0,07	

4 день 2 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	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
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	275,26			0,03	178
Рис с овощами	200	4,84	9,34	48,51	288,04	0,06	0,05	1,85	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
Чай с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,85	4,52	0,89	26,36			0,11	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,8	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	560	21,88	42,34	95,67	863,99	0,54	0,23	2,66	322,97	0,8	60,57	318,44	78,44	4,61	460,52			0,11	0,04
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,19	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82,08
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	29,59	1,59	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,75	286,06	0,34	0,17	0,48	29,5	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25			0,1	411
Хлеб ржаной	41	2,67	0,41	17,22	82	0,05	0,01				8,2	28,65	5,74	0,49	39,18			0,02	0,01
Итого за Обед	801	29,89	40,78	98,8	880,84	1,01	0,4	20,27	342,94	0,19	71,89	513,37	224,63	9,53	1178,7	0,02	0,19	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,32	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Осик	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	388
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	1761	64,45	97,49	263,63	2199,26	1,72	0,9	33,15	785,66	1,99	200,91	993,15	332,44	20,97	2050,36	0,03	0,35	0,08	

5 день 2 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	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
Нагетсы куриные с соусом	156	10,29	10,45	19,8	219,17							0,06							
Макаронные изделия отварные	200	0,51	5,78	20,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,06	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				178
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,5		0,01	0,96	0,4		9,4	8,2	2,8	0,07	21,2				306
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,85			0,1	411
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72				
Итого за Завтрак	621	23,61	17,54	119,13	729,83	0,2	0,07	5,06	29,7	0,08	60,83	123,59	37,76	2,94	214,17			0,1	
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	6,92	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
Рату из овощей со свининой	280	14,45	26,55	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		80,55	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
Огурец консервированный	25	0,2	0,03	0,43	3,25	0,01	0,01	1,25	1,25		5,75	6	3,5	0,15	35,25				70
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
Хлеб ржаной	40	2,9	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	825	21,19	34,96	87,81	791,03	0,7	0,4	106,03	555,08	0,25	140,83	355,25	115,38	6,01	2043,36	0,01	0,17	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,32	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Осик	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	388
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	1846	57,48	66,87	288,1	1985,29	1,07	0,74	121,09	705,63	1,24	259,01	648,18	174,93	15,76	2688,67	0,02	0,32	0,03	

6 день 2 недели

Прям. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ пос.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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	
Яйцо из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	484,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,83	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	19,02	41,31		0,01	0,1	0,5		9,25	8,24	4,4	0,85	29,1		0,1		411	
Батон водированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,8	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	350	19,56	38,2	54,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04			0,11	0,03	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	200	9,02	9,29	21,59	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,53	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01	87,09	
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,53	258,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	68,09	229,87	50,86	1,5	85,2			0,01	271	
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	81,22	129,5	43,98	1,63	1 016,73			0,01	339	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	26,25			0,1	411	
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15			0,05	0,02	
Итого за Обед	815	34,92	29,94	106,82	818,83	0,77	0,46	46,55	252,18	0,29	182,34	524,24	149,28	7,23	1 723,48			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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						408
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		418
Итого за Полдник	486	12,68	14,37	69,15	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	59,45	161,34	31,37	5,81	411,14			0,01	0,05	0,02
Итого за день	1 765	67,16	77,61	240,52	1 966,87	1,55	0,74	74,5	441,53	1,92	310,55	939,74	240,87	19,98	2 904,66			0,01	0,32	0,07
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период		776,37	896,96	3 346,35	26 849,73	17,29	11,12	708,6	8 577,36	28,88	4 188,85	11 112,41	3 050,08	227,53	27 456,53	6,31	3,89	0,75		
Среднее значение за период		64,698	74,747	278,863	2 137,478	1,441	0,927	59,05	714,78	2,338	348,911	928,034	254,173	18,961	2 288,211	0,526	0,324	0,063		

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутальникова В.А. 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для гимназистов в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутальникова В.А. 2016 г.

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