

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 18

"01" 04 2015 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Академия-Ярославль"

Ильишиников П.А.

2015 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	K	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	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					тк
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
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04	2,1	0,5		26,05	30,72	16,6	3,64	33,25			0,1	
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			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	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		330
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				394
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	805	32,85	48,28	107,24	1 001,04	1,04	0,38	5,54	368,04	0,32	88,07	497,78	206,56	9,09	918,75	0,02	0,09	0,03	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке	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	88,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 800	55,98	77,9	295,41	2 121,79	1,23	0,69	17,64	489,29	1,33	182,57	689,84	254,53	19,74	1 363,14	0,03	0,24	0,05	

2 день 1 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	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Ваша "Дружба" кефирная с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	448,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,36	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	198
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,06	0,12	38,7		150	98	6,75	0,15	14,25				7
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Витаминизированный																			
Батон йодированный	50	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	560	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	469,95	465,36	95,44	3	548,38	0,02	0,05	0,01	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,72	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	55
Тертая капуста с соусом 70/30	120	10,12	23,88	17,4	323,8	0,37	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,6	297,91			0,02	176
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,22	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,83	58,68	10,87	1,08	50,78				218
Киви от из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,8	56,2				398
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	715	24,95	37,65	116,01	910,79	0,69	0,26	24,9	258,68	3,54	85,07	317,88	74,01	4,79	995,14	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	136,34	14,37	1,81	183,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	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		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1565	72,05	77,13	283,19	2149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	624,47	944,56	201,84	14,6	1955,66	0,04	0,4	0,07	

3 день 1 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	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	58,11	344,88	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/171
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	411
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	2,8					418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	560	22,3	8,23	98,61	530,57	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14		
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,68	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	58,52	596,6	0,47	0,16	5,01	581,45	0,51	25,55	259,39	170,46	2,44	488,06			0,04	176
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,05	18,31	84,65		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,65		0,1		411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	755	26,68	37,36	116,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71		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	183,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	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		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1735	81,64	59,96	273,19	1900,92	1,11	0,89	32,04	1000,14	2,01	360,45	838,88	200,11	18,09	1829,83	0,02	0,32	0,07	

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	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
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,24	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		118
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	49,76	286,66	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,32	203,6	0,01	0,02		330
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	84	4,5	0,1	9,5				7
Чай с сахаром, лимонной 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 йодированный	45	3,36	1,91	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	65,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18		
Суп картофельный с крупой	260	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,9	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101
Рагу из овощей со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	299,31		90,65	229,82	71,05	3,15	1 315,50	0,01	0,04		148
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	6,47	3,9	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	25	1,83	0,25	10,9	60	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	26,25		0,01	0,01	
Итого за Обед	765	18,67	31,81	100,98	763,82	0,66	0,31	99,56	501,04		132,73	313,72	105	5,16	1 877,11	0,01	0,05	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	193,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	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	69,15	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	1 715	63,62	86,95	266,65	2 109,11	1,72	0,98	113,33	686,69	1,17	376,54	1 000,85	339,88	20,83	2 988,03	0,04	0,28	0,03	

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	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
Каша овсяная, жидкая с маслом сливочным	260	9,34	15,09	44,83	362,61	0,28	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	84	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	18,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,59	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416
Батон йодированный	35	2,83	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Кондитерское изделие	60	3,94	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,8	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	545	20,94	28,54	123,91	812,19	0,39	0,41	7,61	139,65	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	19,16	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73
Щицель из свинины	100	13,26	31,5	12,84	390,67	0,32	0,15	0,8	15,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	276,25			0,03	111
Молочные изделия, творожные	200	9,51	5,78	50,71	332,98	0,15	0,04		26,8	0,08	24,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	795	28,36	42,96	128,61	1 023,87	0,69	0,28	38,23	285,12	0,72	128,12	246,22	86	5,06	994,76			0,02	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	193,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	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	5,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 749	61,88	82,87	321,58	2 300,49	1,25	0,96	55,84	645,42	2,46	589,94	959,16	217,9	18,29	1 922,19	0,03	0,73	0,06	

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, 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		
Валиччи с джемом	190	9,2	14,99	88,64	321,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,18							
Наш с низким содержанием сахара блинчик 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1				
Сок в яд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04	2,1	0,5		26,05	30,72	16,6	3,84	33,25		0,1				
Суп вермишевый 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	75,95	15,91	1,02	146,28			0,01	111		
Тартелли с соусом 70/50	120	10,12	23,88	17,4	325,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,38	37,51	126,83	24,33	1,5	287,91			0,02	77		
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,87	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,3	0,72	55,47			0,01	332		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,99			0,22	0,33		12,58	8,47	3,3	0,7	54,22				394		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	89	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01		
Итого за Обед	800	23,39	43,29	114,19	940,58	0,58	0,22	7,39	298,18	0,63	89,73	391,55	88,54	4,27	592,78			0,02	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	408
Сок в яд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01		386	
Итого за Полдник	400	12,69	14,37	69,18	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за день	1795	46,52	72,91	302,36	2 051,33	0,77	0,53	19,49	419,43	1,64	184,23	623,11	128,51	14,92	1 037,17	0,01	0,17	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	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 овсяная заправка с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	188,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,35	0,01	0,02	0,01	199		
Сыр порционный	20	5,2	5,22	68,8	68,8	0,01	0,06	0,16	51,5		200	128	9	0,2	19				7		
Каша на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,56	0,01	0,02		418		
Батон водоразванный	60	4,9	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,6	0,72	55,2						
Итого за Завтрак	552	13,31	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	496,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,05	0,06	23,28	267,15		45,41	55,73	25,94	1,26	394,03				63		
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,16	0,6	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	73		
Макаронные изделия отварные	150	7,33	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,08	18,93	50,68	10,87	1,08	60,78				218		
Композит яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01		
Итого за Обед	740	25,19	41,51	110,73	919,55	0,64	0,25	28,08	305,19	0,7	98,69	309,91	73,11	5,51	844,47			0,02	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	408
Сок в яд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01		386	
Итого за Полдник	400	12,69	14,37	69,18	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за день	1 692	56,17	83,53	260,58	2 032,31	1	0,97	44,31	607,95	2,54	665,78	607,42	183,15	14,76	1 737,6	0,03	0,11	0,07			

3 день 2 недели

Привед. 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	20
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,99	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,85	243,19	32,4	1,13	381,48	0,01	0,04		249/тк
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
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за завтрак	560	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14		
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,08	16,5	292,4		23,85	68,38	27,15	1,08	474,05				101
Рагу из овощей со сливочной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	88,64	298,81		90,55	220,82	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара с сахаром 200/5	205	0,29	0,08	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,98	33,25		0,1		411
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	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,87	0,32	104,44	501,21		126,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16	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	405
Сок в виде упаковки	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	1750	54,31	54,56	254,05	1739,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	789,89	186,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03	

4 день 2 недели

Привед. 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	20
Хлеб пшеница жидкая	250	12,48	11,18	67,2	379,34	0,27	0,22	1,57	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,95	297,03	0,01	0,04		198
Масло сливочное	20	0,15	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,95		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,15	6,58	29	0,58	125,42	116,2	34	1,01	206,65	0,01	0,02		416
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	65,2				
Итого за завтрак	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,88	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	578,29	0,02	0,06		
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,88	2,89	604,25		0,01		87
Плов со сливочной	250	16,42	32,47	59,52	585,5	0,47	0,16	5,01	691,25	0,51	26,55	269,39	70,46	2,44	409,08			0,04	тк
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,5	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	89,38	65,68		12,1	11,38	4,84	0,54	75,78				417
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	28	3,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за обед	740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	859,13	0,51	85,3	394,56	119,69	5,81	1023,29		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	405
Сок в виде упаковки	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	1692	62,72	85,64	288,57	2222,25	1,38	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	265,8	16,05	2010,72	0,03	0,14	0,07	

5 день 2 недели

Применяемые наименования блюд	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	21	
Напиток куриный с соусом	150	10,29	10,25	18,8	212,17							0,06								
Рис отварной	180	4,58	1,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	86,47				0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	81,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,97	26,25			0,1		
Ватон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,9	3,9	0,35	27,6					
Итого за Завтрак	560	17,32	18,08	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32			0,1	0,01	
Распашенный ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07		16,85		203,06	19,84	72,94	26,22	0,99	407,24				0,1
Галеты Сафоновы	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,63	1,88	282,38	0,01	0,05			0,1
Машина гречневая рассыпчатая	150	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,95	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,55	0,01	0,01			0,1
Машина на яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,6	56,2					0,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	28	5,8	0,44	37,2			0,02	0,01	
Итого за Обед	740	25,17	34,39	93,85	785,29	0,88	0,33	22,05	335,01	0,06	63,28	423,37	178,44	7,57	1 092,37	0,02	0,08	0,01		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,41	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	196,94	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		0,1
Сок в инд упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						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 Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	60,45	164,34	31,37	5,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 700	55,17	64,82	261,26	1 855,42	1,11	0,65	32,15	481,37	1,04	157,3	713	251,01	16,33	1 622,83	0,03	0,23	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, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период	590,07	746,27	2 821,88	20 480,9	11,58	6,63	58,624	6 605,09	21,54	4 123,68	8 355,52	2 219,6	168,9	18 758,93	0,29	2,37	0,56		
Среднее значение за период	59,007	74,627	282,185	2 048,09	1,158	0,663	58,624	650,509	2,154	412,368	835,552	221,96	16,89	1 875,893	0,029	0,237	0,056		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3630-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Допл плюс" под ред. Морозова М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Цели плюс" под ред. Морозова М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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