

"Согласовано"
Директор МОУ СШ



"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милишников П.А.
20.05.2025 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	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	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.т.к.	
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	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411	
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Итого за Завтрак	550	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01		
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	
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66			4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411	
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	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	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 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	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1755	69,58	99,11	267,87	2250,21	1,81	0,88	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05		

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Зверег-тическая 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
Какао "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,6	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	189
Сыр поранский	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молочной витаминизированной	240	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	205,06	0,01	0,02		416
Батон йодированный	80	4,5	1,74	36,64	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за завтрак	590	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,45	8,43	114,22	0,67	480,95	465,38	95,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	
Суп картофельный с рыbnыми консервами	250	5,67	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,63	205,9	4,03	32,18	126,88	38,64	1,51	651,75	0,01	0,35	0,01	95
Тарталет с вусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,35	37,61	126,03	29,33	1,5	287,81			0,02	171
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	280,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
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	50	3,25	0,5	21	100	0,08	0,02				10,73	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02
Итого за Обед	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	354,07	87,18	5,71	1 118,19	0,01	0,48	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 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	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 780	75,1	80,29	292,05	2 200,86	1,1	1,04	29,8	537,57	6,15	637,13	699,77	215,01	19,52	2 077,71	0,04	0,58	0,08	

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Зверег-тическая 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
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	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/гтк
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 инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	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	580	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 горшком	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,39	0,1	13,38	226,24		42,17	109,56	43,65	2,67	564,76			0,01	87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	593,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	171
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	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,8	0,44	37,2			0,02	0,01
Батон йодированный	30	2,25	0,67	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,5				
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,65	969,62	0,67	0,29	18,49	818,19	0,81	69,67	422,58	128,01	6,76	1 050,72			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 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	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 780	64,31	81,29	285,82	1 984,72	1,16	0,91	29,47	1 024,38	2,01	365,62	862,45	206,78	18,59	1 696,84	0,02	0,32	0,07	

4 день 1 недели

Приним 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, мг	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	
Молочка мясная	100	15,91	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,88	0,01	0,88		тк
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,8	0,08	28,33	241,4	160,38	5,92	305,8	0,01	0,02		330
Сыр порционный	30	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,6	0,1	9,8				7
Чай с сахаром, лимонной 200/5	205	0,25	0,06	15,18	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9		0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	98,11	881,06	0,69	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,61	8,66	699,78	0,02	0,19		
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,89		26,71	75,58	30,41	1,16	530,94				101
Рагу из овощей со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		80,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	18,24	4,4	0,69	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,8	86		0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	19,68	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	526,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	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	405
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	82		0,02	0,02			14	14	8	2,8					318
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	12,68	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	64,73	87,6	283,56	2408,32	1,75	1	115,19	743,15	1,17	375,02	1018,67	346,34	21,27	3019,75	0,04	0,39	0,03	

5 день 1 недели

Приним 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, мг	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	
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	280	9,34	16,09	44,93	362,61	0,26	0,22	1,81	33,95	0,25	167,24	238,27	58,18	1,51	288,5	0,01	0,04		199
Кефир на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,89	115,42	0,04	0,16	5,58	22	0,54	126,43	116,2	31	1,01	206,56	0,01	0,02		416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8		0,04	0,01			7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Круассонское изделие	98	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					
Итого за Завтрак	560	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,73	0,78	410,16	481,47	106,88	3,82	541,56	0,02	0,06		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	103,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				78
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,84	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,56	167,3	28,1	2,23	278,26			0,03	тк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	187,7				218
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
Хлеб ржаной	35	2,29	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	820	27,78	43,52	114,92	965,88	0,69	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	75,29	6,01	920,9		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	408
Сок в индивидуальной упаковке	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	27,8		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	1810	63,85	85,31	334,85	2376,94	1,27	0,99	62,47	543,73	2,51	594,56	979,38	217,64	18,64	1973,6	0,03	0,23	0,06	

6 день 1 недели

Пример 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Глюк с сахариной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	35,12	228,26	62	2,15	857,34			0,03	411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		9,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	
Батон поджаренный	25	1,68	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	15,25	3,25	0,3	23				418,01
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,1	0,03
Итого за Завтрак	645	17,53	29,55	95,45	729,81	0,46	0,18	4,51	920,98	0,45	49,12	256,75	77,65	6,1	495,44			0,1	0,03
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	2,67	564,76			0,01	87
Котлета рыбная	100	17,77	6,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,67	50,66	1,5	66,2			0,01	271
Картофель тушеный	160	3,18	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,82	220,26		27,08	96,02	38,68	1,49	647,17				411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	89	0,04	0,01				6	25	3,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	800	31,56	20,23	89,51	729,33	0,68	0,38	49,76	469,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1560,58			0,14	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	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	1845	61,77	64,15	263,12	1917,57	1,31	0,63	59,27	1105,63	1,68	286,32	897,77	252,21	19,86	2977,16	0,01	0,29	0,08	

1 день 2 недели

Пример 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,71	0,5	0,18	1,11	12	0,08	30,68	161,6	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		338
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,06	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		7
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4			0,88	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			0,1	411
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	8,34	6	0,88	33,25				
Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				5,65	22,75	4,65	0,42	32,2				
Итого за Завтрак	560	31,42	40,48	85,98	694,91	0,88	0,4	3,77	66,9	0,16	173,31	549,29	202,21	8,72	680,43	0,02	0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,81	16,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,08	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
Тарталет с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,08	24,33	1,5	287,91			0,02	332
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	18,88	111,66	36,58	0,8	75,86			0,01	411
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	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,95			0,02	0,01
Итого за Обед	825	24,19	49,91	111,19	835,27	0,6	0,24	7,27	301,14	0,64	84,96	345,24	86	4,56	565,7			0,12	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	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	1775	65,29	98,76	265,33	2236,81	1,65	0,91	21,04	486,79	1,91	327,32	1025,87	319,88	20,09	1667,27	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	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	
Каши рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01	199
Сыр полужирный	20	5,2	6,22		68,8	0,01	0,06	6,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7
Валдо не молочный витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	118,2	91	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон водированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	562	18,34	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	28,07	289,21		51,88	62,41	30,17	1,41	441,31				63
Шницель из свинины	100	18,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	276,26			0,03	111
Макаронные изделия отварные	180	0,25	5,18	54,84	293,63	0,03	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с сахаром, лимонной 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,88		0,01	4,1	0,5		9,3	10,44	5,6	0,93	41,56		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,6	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	27,07	42,97	114,84	958,15	0,66	0,28	30,97	342,07	0,72	113,64	336,57	82,26	5,31	885,25		0,12	0,04	
Выпечное изделие	100	11,28	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	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			18	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	68,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	161,34	31,37	4,61	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1782	58,05	84,99	264,89	2 070,91	1,02	1	49,2	644,84	2,56	670,73	934,08	192,92	15,66	1 786,58	0,03	0,21	0,07	

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	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	
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,95	0,08	0,31	0,89	84,94	0,85	181,35	243,18	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/ггк
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	0,95	25,1		0,1		411
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон водированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4		0,01	0,14	
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,99	85,44	0,89	201,4	276,43	47,4	5,02	284,98	0,01	0,14		
Суп картофельный с крупой	280	2,83	3,95	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	225,89		25,71	76,59	30,41	1,16	530,94		0,04		101
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,66	62,36	525	0,51	0,24	82,84	288,31		90,65	220,62	71,03	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
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	0,95	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,6	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	19,89	32,36	98,29	763,85	0,69	0,33	101,42	525,5		130,51	331,44	111,46	5,6	1 908,83	0,01	0,16	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	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	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			18	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	68,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	58,45	161,34	31,37	4,61	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 780	54,95	54,96	258,06	1 756,83	0,98	0,95	112,4	731,89	1,5	405,46	771,21	190,23	17,43	2 544,95	0,03	0,35	0,03	

4 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, мг	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 пшеница жидкая	200	12,48	11,18	37,2	379,34	0,27	0,22	1,87	50,8	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Сыр порционный	72	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,4	5,4	0,12	11,4				7
Творог на молоке	200	3,14	3,33	17,88	116,42	0,04	0,19	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Витаминизированный																			
Батон водороданный	80	4,5	1,74	30,84	167,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	65,2				
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	106,18	625,44	0,38	0,46	8,35	183,96	0,91	439,05	474,36	104,75	3,44	576,28	0,02	0,06		
Суп картофельный с горохом	200	7,86	4,9	24,29	175,11	0,33	0,1	13,36	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	684,78		0,01		87
Плов со свиной	230	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	391,45	0,31	28,45	269,39	70,46	2,44	406,06			0,04	111
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	0,24	4,4	0,66	26,1		0,1		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	25	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Батон водороданный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Обед	600	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	619,18	0,61	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		0,13	0,06	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	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	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1752	65,41	86,94	301,39	2259,49	1,42	1,02	38,84	1132,9	2,43	593,17	1056,38	264,19	17,01	2046,15	0,03	0,24	0,07	

5 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, мг	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
Напиток куриный с соусом	150	10,29	10,45	19,6	243,17							0,06							378
Рис отварной	180	4,58	4,89	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,89	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411
Батон водороданный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,81	0,07	29,57	128,29	41,2	1,95	119,32		0,1	0,01	
Резерфордский ленинградский	280	2,63	4,84	19,29	130,16	0,12	0,08	15,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	549,71				82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,89	285,82	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,68	282,38	0,01	0,06		293
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,78	286,06	0,34	0,17	0,49	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,9	0,01	0,02		330
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,95		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,8	33,4		0,1		412
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	625	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	499,61	224,08	9,45	1204,49	0,02	0,19	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	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	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1785	58,15	67,08	268	1914,63	1,19	0,71	34,99	613,66	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,99	0,03	0,34	0,04	

6 день 2 недели

Пример 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, мкг	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	
Котлета мясная	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		118
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		26,6	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				215
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	19,16	62,96			2,1	0,5		7,4	2,34	5	0,9	33,9		0,1		412
Ванильный сахар	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Батон подорожный	50	2,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	585	31,09	38,48	136,13	1016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	318,88	55,21	5,09	496,78	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,32	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,87	564,76		0,01		87
Котлета рыбная	100	12,77	9,78	17,63	286,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,08	228,67	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	168,02	0,18	0,11	30,02	220,28		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				118
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	16,6	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	97,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	31,56	20,28	98,51	729,33	0,68	0,38	43,78	483,9	0,12	148,75	469,68	143,19	8,97	1580,56		0,14	0,01	
Выпечка изделия	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	408
Сок в мин. 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		398
Итого за Полдник	400	12,69	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,46	161,34	31,37	5,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1785	75,33	73,08	303,9	2210,24	1,58	0,91	56,97	625,95	1,29	299,52	947,8	230,77	18,87	2468,3	0,02	0,35	0,03	
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	К	I	F		Se	
Итого за весь период	779,44	943,43	3368,54	25269,43	16,24	11,15	842,34	8582,02	25,66	4910,84	11254,08	3036,63	219,01	24963,97	0,35	4,04	0,56		
Среднее значение за период	64,953	78,619	280,709	2105,786	1,353	0,929	63,528	715,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2080,331	0,029	0,337	0,055		

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. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Паршиной 2009 г.