

"Согласовано"
Директор МОУ СШ _____
" _____ 20 ____ 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)										№ п.п.
		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	20		
Каша овсянная жидкая	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199		
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					199		
Чай с сахаром, лимонном	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412		
Батончик к чаю	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6						
Итого за Завтрак	550	20,09	17,49	154,93	858,46	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	248,5	0,01	0,12	0,01			
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01		87		
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				
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			0,01	333		
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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Итого за Обед	800	31,33	40,52	117,7	959,64	0,92	0,34	13,16	246	0,17	105,8	431,35	114,42	6,49	959,03	0,01	0,2	0,03			
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406		
Сок в индивидуальной 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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01			
Итого за День	1700	58,46	65,5	322,21	2119,82	1,28	0,7	26,4	348,94	0,79	300,99	743,11	188,16	15,38	1552,1	0,03	0,35	0,05			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "Агрофирма «Восславль»
Минициков П.А.
" _____ 20 ____ г.
"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма «Восславль»
О.П.С. ПРОСЛАВЛЬ
1117604016394

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
						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	20							
3 день 1 недели																										
Экжики из свинины с соусом																										
	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89				0,03							
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								
Батон йодированный																										
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6											
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*																										
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Итого за Завтрак																										
	630	18,52	39,56	66,52	702,31	0,55	0,19	7,44	68,86	0,61	52,03	242,84	57	6,25	463,59			0,1	0,03							
Рассольник ленинградский																										
	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82							
Упущ "Болоньезе"																										
	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02								
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	107,7				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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03								
Итого за Обед																										
	800	25,92	34,62	113	867,09	0,71	0,26	21,17	491,76	0,57	75,26	323,32	77,69	5,35	959,01			0,13	0,04							
Выпечное изделие																										
	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01		0,02	0,01							
Сок в инд. упаковке																										
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Рябцо																										
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01								
Итого за Полдник																										
	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01		0,03	0,01							
Итого за день																										
	1780	51,48	81,67	229,1	1871,12	1,37	0,61	38,61	621	1,69	176,52	659,33	158,88	17,51	1767,17	0,01		0,26	0,08							
3 день 1 недели																										
Прием пищи, наименование блюда																										
2	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								
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая																										
	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01		0,03	199							
Кондитерское изделие																										
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					411							
Чай с низким содержанием сахара с лимоном																										
	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								
Батон йодированный																										
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6											
Итого за Завтрак																										
	550	27,29	18,29	146,94	862,51	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	161,54	254,83	59,41	3,12	293,29	0,01		0,13								
Суп картофельный с яйцом																										
	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01	83							
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								
Каша пшенная 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 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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02							
Итого за Обед																										
	800	30,2	44,33	105,97	944,35	0,95	0,47	20,88	273,24	0,94	87,79	533,72	227,42	10,32	1216,36	0,01		0,16	0,05							
Выпечное изделие																										
	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01		0,02	0,01							
Сок в инд. упаковке																										
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Рябцо																										
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01								
Итого за Полдник																										
	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01		0,03	0,01							
Итого за день																										
	1700	64,53	70,11	302,49	2108,58	1,33	0,85	34,31	375,29	1,55	298,56	881,72	311,02	19,35	1854,22	0,03		0,32	0,06							

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	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																							
	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15						
Солонка по-домашнему с мясом																							
	260	3,62	6,92	10,17	118,17	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55				124				
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271				
Картофель тушеный	200	4,08	5,66	31,93	195,58	0,2	0,12	33,36	244,73		30,1	106,68	42,97	1,66	941,3								
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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
Итого за Обед	810	28,92	22,91	90,75	712	0,54	0,37	47,75	283,17	0,22	137,7	447,48	127,15	5,66	1486,65		0,14	0,02					
Выпечное изделие																							
	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01					
Итого за День	1780	64,57	41,1	239,47	1628,4	0,81	0,95	58,95	450,49	1,34	441,93	889,45	207,67	17,03	2120,11	0,02	0,32	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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se					
																			4	5	6	7	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
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				
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			0,01	333				
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 йодированный	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	21,54	31,82	92,23	741,66	0,56	0,19	2,93	142,5	0,09	45,11	292,92	71,69	3,83	426,98	0,01	0,15	0,01					
Борщ со свежей капустой, картофелем																							
	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63				
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38			0,02	444				
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	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Обед	890	22,01	45,33	77,25	810,13	0,7	0,28	30,82	336,37	0,65	102,63	329,04	109,13	8,52	915,71		0,12	0,03					
Выпечное изделие																							
	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01					
Итого за день	1790	50,59	84,64	219,06	1853,51	1,37	0,63	43,75	539,25	1,25	196,97	715,13	205,01	18,26	1687,26	0,02	0,3	0,05					

6 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	Мg	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							
Жаркое по-домашнему Салат из свежих капусты Чай с сахаром Батон поджаренный Итого за Завтрак	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01							
	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,87	31,25	16,82	0,59	260,09											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
	550	14,68	44,58	85,15	801,63	0,45	0,23	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1 316,75		0,1	0,01								
Суп картофельный с крутой Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с инжином, содержащим сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101							
	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							
	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	107,7				218							
	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							
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
800	28,59	40,8	121,73	999,89	0,75	0,28	17,4	248,14	0,72	85,89	354,66	80,88	6,11	929,61		0,13	0,05									
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке Рыболоко Итого за Полдник Итого за день	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386							
	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01								
	1 700	50,31	92,87	256,46	2 073,24	1,31	0,67	95,64	628,64	1,46	219,83	671,4	179,32	16,15	2 590,93	0,01	0,26	0,07								

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
					4														5	6	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Блинчик с начинкой	210	12,6	8,4	84	462																					
	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				3							
	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							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,18	26,3		14	14	8	2,8					418							
Сок в индивидуальной упаковке/Фрукт*	650	18,65	12,13	129,64	708,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1									
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87							
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		0,05		293							
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	107,7				218							
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	800	32,52	35,22	121,99	934,12	0,95	0,28	14,88	341,8	0,08	92,43	357,97	89,14	6,84	966,08		0,19	0,02								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		406							
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Полдник	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03									
Итого за день	1 800	58,21	54,84	301,21	1 944,15	1,12	0,51	25,06	428,48	0,59	266,61	556,88	134,13	16,86	1 372,85	0,02	0,32	0,03								

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		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 рисовая жидкая	200	5,13	11,43	24,47	240	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,28	114,08	0,01	0,01		199								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Чай с низким содержанием сахара с лимонном	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								
Батон подорожанный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	13,54	14,46	124,3	696,51	0,17	0,16	2,96	31,9	0,08	113,53	176,27	38,02	2,54	197,93	0,01	0,11										
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02									
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	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	800	32,29	32,35	107,53	850,79	0,6	0,42	17,6	242	0,09	94,64	523,66	221,35	9,76	1153,95	0,02	0,26	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за День	1 650	52,87	54,3	281,41	1 849,02	0,88	0,74	30,56	334,28	0,68	257,4	793,1	283,56	18,21	1 696,45	0,04	0,4	0,05									

3 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	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							
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		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 подороженный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06		36,88	210,28	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73							
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15		7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89		0,03	444							
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71							
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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Итого за Обед	800	21,82	44,42	65,89	753,27	0,63	0,24	44,32	279,14	0,61	105,24	320,47	96,27	5,47	903,02		0,13	0,05								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01								
Итого за день	1770	57,47	62,61	214,61	1669,67	0,9	0,82	55,52	446,46	1,73	409,47	762,44	176,79	16,84	1536,48	0,02	0,31	0,06								

4 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	D, 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	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		199										
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				7,9	45	8,1	0,72					199										
Чай с сахаром, лимонном	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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6														
Итого за Завтрак	500	19,29	14,49	154,93	828,26	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,62	271,91	66,75	3,47	312,48	0,01	0,13												
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,64	23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101										
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,08	21,56	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03												
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	107,7				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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02											
Итого за Обед	800	28,59	40,8	121,73	989,89	0,75	0,28	17,4	248,14	0,72	85,89	354,66	80,88	6,11	929,61		0,13	0,05											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Рыболо	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01											
Итого за день	1710	49,39	88,33	237,97	1951,34	1,31	0,77	85,34	547,53	1,18	263,32	807,56	333,5	20,8	2842,75	0,02	0,28	0,06											

5 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	D, 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										
Пюре из овощей	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91														
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 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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	560	23,45	31,88	93,74	755,77	0,69	0,31	6,02	99,78	0,44	73,79	401,67	194,31	8,25	655,61	0,01	0,12	0,02											
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63										
Жаркое по-домашнему	200	9,16	3,3	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01											
Салат свекольный	100	4,2	10,2	13,1	161	0,03	0,05	14,3	2,5		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53				55										
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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02											
Итого за Обед	800	18,9	48,96	94,65	893,85	0,51	0,3	69,32	387,37	0,23	140,3	312,72	115	6,64	1842,57		0,13	0,03											
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Рыболо	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01											
Итого за день	1710	49,39	88,33	237,97	1951,34	1,31	0,77	85,34	547,53	1,18	263,32	807,56	333,5	20,8	2842,75	0,02	0,28	0,06											

6 День 2 недели

Приним 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	Мg	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									
Печень тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03										
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			0,01										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1										
Батон йодированный	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	27,4	22,39	102,28	721,92	0,37	1,71	26,31	6 310,87	1,05	71,61	415,22	68,37	7,57	419,65	0,01	0,27	0,04										
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83									
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										
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339									
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	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03										
Итого за Обед	800	24,42	42,92	89,57	843,98	0,83	0,47	54,96	280,84	0,95	125,68	421,92	111,02	6,53	1 927,29		0,15	0,05										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01	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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1 700	58,86	72,8	241,43	1 867,62	1,31	2,34	91,27	6 652,09	2,51	246,52	930,31	203,58	20,01	2 691,51	0,02	0,45	0,1										
Итого	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se									
	Б	Ж	У						Б1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se							
Итого за весь период						671,66	831,55	3 171,66	23 036,34	14,18	10,25	616,2	11 720,63	16,1	3 372,86	9 130,17	2 553,44	211,89	23 298,49	0,26	3,86	0,7						
Среднее значение за период						55,972	69,296	264,305	1 919,695	1,182	0,854	51,35	976,719	1,342	281,072	760,848	212,787	17,658	1 941,541	0,022	0,322	0,058						

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруит