

"Согласовано"
Директор МОУ СШ _____

" _____ 20 ____ 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)										№ рецеп.
		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 пшеничная жидкая	150	7.9	8.7	33		241.5	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01	0.01	0.01								199
Бутерброд с сыром	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
Чай с сахаром, лимон	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
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	595	13.9	12.44	83.78		509.46	0.15	0.18	3.04	57.85	0.08	215.76	203.22	43.37	4.68	193.88	0.01	0.11	0.01								

Суп картофельный с горохом.	200	5.62	3.5	17.35		123.65	0.24	0.07	9.56	161.6		30.12	78.25	31.18	1.91	403.4		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	150	3.79	4.34	39.7		213.02	0.04	0.03		23.63	0.07	12.17	83.25	27.2	0.6	55.13			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	700	28.67	38.19	100.13		857.72	0.84	0.31	10.77	197.73	0.15	94.22	384.04	97.56	5.81	839.81	0.01	0.2	0.03								

Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16		325.43	0.12	0.23				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
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36		417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02								
Итого за День	1595	54.85	64.6	243.27		1784.61	1.13	0.74	13.81	376.33	1.24	362.43	737.6	163.3	15.1	1166.83	0.03	0.35	0.06								

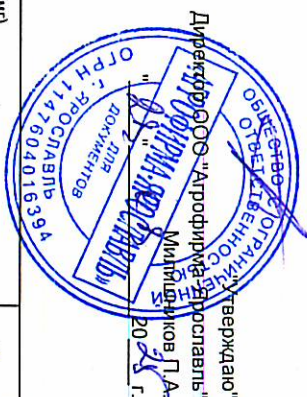
2 день 1 недели

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							

Ёжики 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
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45		219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48												
Чай с низким содержанием сахара	250	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	500	21.81	42.47	96.46		856.11	0.59	0.18	7.44	68.86	0.61	46.53	255.34	55.7	4.05	472.79		0.1	0.03								

Рассольник Ленинградский	200	1.88	3.31	13.78		92.97	0.09	0.05	13.48	162.44		15.87	58.35	20.98	0.79	389.79											82
Утиный "Болонезе"	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	150	7.13	4.32	45.54		249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78											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	700	23.07	32.35	94.38		760.6	0.65	0.23	17.79	443.94	0.55	64.98	289.17	68.89	4.78	834.64		0.13	0.04								

Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16		325.43	0.12	0.23				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
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36		417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02								
Итого за День	1500	57.16	88.79	250.2		2034.14	1.38	0.66	25.23	633.55	2.17	163.96	704.85	146.96	13.44	1440.57	0.01	0.27	0.09								



3 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		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									
Каша "Дружба" жидкая Бутерброд с сыром Чай с низким содержанием сахара с лимоном Сок в индивидуальной упаковке* Итого за Завтрак	150	13,2	9,3	30,75	259,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02		199								
	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								
	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								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	8	2,8					418								
	595	19,3	13,04	76,54	507,51	0,16	0,2	3,18	57,18	0,08	227,41	230,4	50,77	4,78	227,43	0,01	0,12										
Суп картофельный с яйцом Шницель из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83								
	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								
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,86	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								
700	27	41,52	91,28	847,58	0,84	0,4	16,86	220,55	0,88	76,43	456,51	181,82	8,7	1 027,37	0,01	0,14	0,05										
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	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								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418								
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	20,04	398,48	1,97	356,29	837,25	254,96	18,09	1 387,94	0,03	0,3	0,07									
	1 595	58,58	68,53	227,18	1 772,52	1,14	0,85																				

4 День 1 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	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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
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	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	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15									
Солынка по-домашнему с мясом	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02				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	150	3,06	4,25	23,95	146,68	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98				782							
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	710	27,58	21,05	80,74	649,46	0,47	0,33	36,6	217,84	0,22	125,12	411,36	112,7	5,06	1 181,8		0,14	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							
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								
Итого за день	1 510	72,17	48,78	275,33	1 862,27	0,82	1	37,8	445,53	1,84	428,62	937,15	191,2	13,01	1 617,63	0,02	0,33	0,04								

5 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	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				
Угущ 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				
	150	3,79	4,34	39,7	213,02	0,04	0,03		23,63	0,07	12,17	83,25	27,2	0,6	55,13			0,01	333				
	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				
	Чай с низким содержанием сахара																						
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
	500	20,28	30,37	79	670,65	0,54	0,18	2,93	134,63	0,07	41,06	265,17	62,63	3,63	408,61	0,01	0,15	0,01					
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63				
	Ежки "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				
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48									
	700	24,13	46,9	99,34	915,74	0,72	0,26	26,16	282,94	0,65	85,95	333,89	101,14	5,95	836,9		0,12	0,03					
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	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
	Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	Итого за день	1 500	56,69	91,24	237,7	2 003,82	1,4	0,69	29,09	538,32	1,73	179,46	749,4	186,14	14,19	1 378,65	0,02	0,31	0,06				

1 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	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			
Блиnnик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308																	
	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				14	14	8	2,8					418			
	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1					
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87			
	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			
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
	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			
	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	700	28,74	32,9	102,48	819,97	0,85	0,25	12,49	294,2	0,06	78,59	318,85	77,78	5,99	838,31	0,01	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			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75		14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	Итого за Полдник	1 580	55,47	56,2	263,48	1 791,71	1,05	0,57	12,67	441,25	1,07	255,99	574,93	120,95	14,71	1 033,65	0,02	0,33	0,04			

2 День 2 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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	К	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	150	3,85	8,57	18,36	180	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			
	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24								
	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			
Кондитерское изделие																						
Чай с низким содержанием сахара																						
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	600	8,32	10,81	81,36	475,51	0,1	0,16	0,96	31,9	0,08	112,28	136,42	35,47	4,41	157,58	0,01	0,11					
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*																						
Итого за Завтрак																						
Расходник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82			
	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				
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,02	330			
Каша гречневая рассыпчатая	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							
	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							
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	411			
Хлеб ржаной																						
Итого за Обед	700	29,29	29,77	92,64	756,03	0,5	0,36	14,1	194,23	0,07	84,84	448,72	176,02	8,2	980,05	0,02	0,25	0,04				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
Итого за Полдник																						
Итого за день	1600	49,89	54,55	233,36	1648,97	0,74	0,77	15,06	346,88	1,16	249,57	735,48	223,86	17,22	1270,77	0,04	0,4	0,06				

3 День 2 недели

Применение 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	І	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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249				
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01			6,6	30	5,4	0,48									
	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 подпорванный	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	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15					
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73				
	Ежики из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94		0,03	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 индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418				
Итого за Обед	840	20,77	41,13	74,19	755,46	0,64	0,25	37,35	237,12	0,63	95,39	292,76	77,65	7,12	819,66		0,12	0,04					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418				
	Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	Итого за День	1640	65,36	68,86	268,78	1968,27	0,99	0,92	38,55	464,81	2,25	398,89	818,55	156,15	15,07	1255,49	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)										№ р-ц.
		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 пшениная жидкая	150	7.2	6.45	33	218.85	0.15	0.13	0.97	29.37	0.07	98.9	136.36	34.88	0.89	171.36	0.01	0.02		199				
Бутерброд с сыром	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				
Чай с сахаром, лимоном	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				
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	595	13.3	10.19	83.78	486.81	0.21	0.2	3.15	55.67	0.07	226	243.2	56.28	5.05	241.86	0.01	0.12						
Суп картофельный с крупой	200	1.88	2.39	13.65	83.94	0.1	0.05	0.05	13.2		161.92	54.7	21.72	0.83	379.24				101				
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					
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				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	700	25.74	38.76	103.15	865.66	0.69	0.26	14.1	200.46	0.7	74.81	321.42	71.89	5.54	807.88		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	133.14	0.01	0.04	0.02	406				
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02	418				
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		17.25	376.88	1.78	353.26	150.54	15.2	1182.88	0.02	0.29	0.07					
Итого за День	1595	51.32	62.92	246.29	1769.9	1.04	0.71																

5 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, 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					
Тертые овощи	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			0.02					
Каши гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01	0.01						
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 подпорованный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46								
Итого за Завтрак	520	21.67	30.42	87.44	710.46	0.63	0.28	5.9	92.63	0.42	69.86	347.82	155.52	7.01	588.36	0.01	0.11	0.02					
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05		18.62		213.72	44.58	21.55	1.01	315.22				63				
Жаркое по-домашнему	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					
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					
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48									
Итого за Обед	700	17.17	40.43	119.64	910.46	0.5	0.24	50.36	331.44	0.23	81.92	260.4	83.48	4.85	1362.93		0.12	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 индивидуальной упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02	418				
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		17.25	376.88	1.78	353.26	150.54	15.2	1182.88	0.02	0.29	0.07					
Итого за день	1320	51.12	84.82	266.44	2038.35	1.27	0.77																
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	Мg	Fe	К	І	F	Se					
Итого за весь период		572.61	689.29	2512.03	18674.56	10.96	7.68	265.76	4566.85	16.87	2952.7	7568.73	1865.43	152.5	13818.84	0.23	3.16	0.61					
Среднее значение за период		57.261	68.929	251.203	1867.456	1.096	0.768	26.576	456.685	1.687	295.27	756.873	186.543	15.25	1381.884	0.023	0.316	0.061					

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. Мопильного М.П., Турельяна В.А. 2015 г.

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

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт