

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*Шешкина*  
"03" 10



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		4,8	7,38	3,6	0,16						411
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>9,5</b>	<b>14,64</b>	<b>112,86</b>	<b>621,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		<b>24,05</b>	<b>29,62</b>	<b>16</b>	<b>3,81</b>	<b>25,1</b>			<b>0,1</b>		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38					111,11
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05			293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>41,92</b>	<b>91,87</b>	<b>863,33</b>	<b>0,94</b>	<b>0,35</b>	<b>5,14</b>	<b>341,38</b>	<b>0,18</b>	<b>68,76</b>	<b>470,42</b>	<b>207,36</b>	<b>9,07</b>	<b>756,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01		
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>47,72</b>	<b>65,5</b>	<b>260,19</b>	<b>1828,61</b>	<b>1,09</b>	<b>0,57</b>	<b>17,24</b>	<b>414,33</b>	<b>0,79</b>	<b>149,08</b>	<b>609,04</b>	<b>250,78</b>	<b>19,41</b>	<b>1195,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>		

2 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	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 "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01		199
Кекс чайный	100	6	4	40	220															
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>19,55</b>	<b>101,27</b>	<b>683,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>51,97</b>	<b>0,13</b>	<b>172,68</b>	<b>214,17</b>	<b>53,35</b>	<b>1,92</b>	<b>286,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31					63
Тестели с соусом	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	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>23,82</b>	<b>35,14</b>	<b>114,01</b>	<b>867,73</b>	<b>0,55</b>	<b>0,25</b>	<b>31,61</b>	<b>396,31</b>	<b>0,44</b>	<b>125,55</b>	<b>293,1</b>	<b>77,31</b>	<b>5,5</b>	<b>888,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01		
<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>60,27</b>	<b>63,63</b>	<b>270,74</b>	<b>1905,2</b>	<b>0,85</b>	<b>0,65</b>	<b>45,38</b>	<b>520,73</b>	<b>1,18</b>	<b>354,5</b>	<b>616,27</b>	<b>158,08</b>	<b>13,95</b>	<b>1588,83</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>		



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрария" Ярославль  
*Шешкина*  
2021 г.

**3 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 рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,85	1,5	86,2		0,01		271
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 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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,81</b>	<b>16,5</b>	<b>106,71</b>	<b>709,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>45,3</b>	<b>0,2</b>	<b>96,92</b>	<b>382,27</b>	<b>98,32</b>	<b>3,75</b>	<b>231,16</b>		<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148,02
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,88</b>	<b>41,21</b>	<b>103,46</b>	<b>859,14</b>	<b>0,67</b>	<b>0,34</b>	<b>101,82</b>	<b>526,23</b>		<b>126,27</b>	<b>336,55</b>	<b>110,42</b>	<b>5,57</b>	<b>1 923,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>54,94</b>	<b>66,65</b>	<b>265,63</b>	<b>1 912,79</b>	<b>1,05</b>	<b>0,74</b>	<b>114,18</b>	<b>643,98</b>	<b>0,81</b>	<b>279,46</b>	<b>827,62</b>	<b>236,16</b>	<b>15,85</b>	<b>2 568,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	

**4 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
Каша рисовая молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199
Булочка Удача	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		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		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,88</b>	<b>15,2</b>	<b>101,66</b>	<b>599,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>60,55</b>	<b>0,21</b>	<b>169,38</b>	<b>229,11</b>	<b>47,87</b>	<b>2,55</b>	<b>320,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
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 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	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,66</b>	<b>44,09</b>	<b>97,34</b>	<b>898,65</b>	<b>0,85</b>	<b>0,39</b>	<b>42,63</b>	<b>278,19</b>	<b>0,71</b>	<b>110,73</b>	<b>477,74</b>	<b>209,5</b>	<b>9,46</b>	<b>1 084,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>49,79</b>	<b>68,23</b>	<b>254,46</b>	<b>1 842,03</b>	<b>1,18</b>	<b>0,82</b>	<b>56,16</b>	<b>411,19</b>	<b>1,53</b>	<b>336,38</b>	<b>815,65</b>	<b>284,79</b>	<b>18,54</b>	<b>1 818,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	

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
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04		249,09
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/ Фрукт*	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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,59</b>	<b>8,76</b>	<b>78,85</b>	<b>496,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>1,04</b>	<b>91,51</b>	<b>0,52</b>	<b>218</b>	<b>291,94</b>	<b>47,79</b>	<b>5,01</b>	<b>237,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	
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	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,33</b>	<b>38,69</b>	<b>131,04</b>	<b>989,57</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>18,49</b>	<b>818,19</b>	<b>0,51</b>	<b>89,82</b>	<b>422,68</b>	<b>128,01</b>	<b>6,78</b>	<b>1 060,87</b>		<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 750</b>	<b>61,17</b>	<b>56,39</b>	<b>265,35</b>	<b>1 829,4</b>	<b>1,13</b>	<b>0,84</b>				<b>364,09</b>	<b>823,62</b>	<b>203,22</b>	<b>18,32</b>	<b>1 712,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	

6 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
Тетфтели с соусом	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	
Макаронные изделия отварные	180	8,55	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,63</b>	<b>30,36</b>	<b>112,75</b>	<b>815,55</b>	<b>0,5</b>	<b>0,19</b>	<b>5,54</b>	<b>97,1</b>	<b>0,44</b>	<b>75,22</b>	<b>237,19</b>	<b>48,04</b>	<b>4,27</b>	<b>456,09</b>		<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70
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	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>16,57</b>	<b>47,65</b>	<b>91,06</b>	<b>860,28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,29</b>	<b>64,95</b>	<b>381,27</b>	<b>0,29</b>	<b>84,25</b>	<b>289,99</b>	<b>96,9</b>	<b>5,01</b>	<b>1 772,11</b>		<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>47,45</b>	<b>86,95</b>	<b>259,27</b>	<b>2 019,49</b>	<b>1,23</b>	<b>0,86</b>	<b>82,49</b>	<b>550,82</b>	<b>1,34</b>	<b>215,74</b>	<b>636,18</b>	<b>172,36</b>	<b>15,81</b>	<b>2 641,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	

1 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4					
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
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>18,35</b>	<b>133,21</b>	<b>777,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>1,53</b>	<b>53,08</b>	<b>0,14</b>	<b>168,16</b>	<b>226,37</b>	<b>52,02</b>	<b>2,74</b>	<b>276,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11
Тфтели с соусом	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	
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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,54</b>	<b>40,37</b>	<b>101,11</b>	<b>873</b>	<b>0,78</b>	<b>0,33</b>	<b>7,7</b>	<b>299,7</b>	<b>0,53</b>	<b>89,9</b>	<b>431,13</b>	<b>191,12</b>	<b>8,45</b>	<b>731,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>54,69</b>	<b>67,66</b>	<b>289,78</b>	<b>1994,42</b>	<b>1,16</b>	<b>0,73</b>	<b>21,23</b>	<b>424,23</b>	<b>1,28</b>	<b>314,33</b>	<b>766,5</b>	<b>270,56</b>	<b>17,72</b>	<b>1422,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	

2 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>9,5</b>	<b>14,64</b>	<b>112,86</b>	<b>621,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		<b>24,05</b>	<b>29,62</b>	<b>16</b>	<b>3,81</b>	<b>25,1</b>		<b>0,1</b>		
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				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	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		26,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,27</b>	<b>40,48</b>	<b>118,5</b>	<b>949,14</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>19,38</b>	<b>269,55</b>	<b>0,72</b>	<b>84,37</b>	<b>348,54</b>	<b>81,32</b>	<b>6</b>	<b>966,58</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>45,02</b>	<b>64,06</b>	<b>286,82</b>	<b>1914,42</b>	<b>0,88</b>	<b>0,5</b>	<b>31,48</b>	<b>342,5</b>	<b>1,33</b>	<b>164,69</b>	<b>487,16</b>	<b>124,74</b>	<b>16,34</b>	<b>1405,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	

3 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	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 молочная жидкая	250	12	10,75	55	354,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04			199
Кекс чайный	100	6	4	40	220															
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,2</b>	<b>14,8</b>	<b>105,02</b>	<b>626,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>	<b>49,45</b>	<b>0,12</b>	<b>170,09</b>	<b>235,51</b>	<b>62,53</b>	<b>2,34</b>	<b>310,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31					63
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
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01	332
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,49</b>	<b>20,75</b>	<b>107,62</b>	<b>754,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>26,43</b>	<b>341,72</b>	<b>0,19</b>	<b>145,79</b>	<b>427,01</b>	<b>123,93</b>	<b>4,92</b>	<b>656,28</b>			<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>53,94</b>	<b>44,49</b>	<b>268,1</b>	<b>1 723,77</b>	<b>0,68</b>	<b>0,67</b>	<b>40,14</b>	<b>463,62</b>	<b>0,92</b>	<b>372,15</b>	<b>771,52</b>	<b>213,88</b>	<b>13,79</b>	<b>1 380,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>		

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	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	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04			249,09
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/ Фрукт*	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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,2</b>	<b>8,23</b>	<b>76,29</b>	<b>475,47</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>205</b>	<b>274,83</b>	<b>45,6</b>	<b>4,94</b>	<b>224,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01		87
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04			148,02
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,11</b>	<b>41,47</b>	<b>103,47</b>	<b>882,14</b>	<b>0,88</b>	<b>0,36</b>	<b>96,32</b>	<b>525,05</b>		<b>146,07</b>	<b>364,41</b>	<b>124,7</b>	<b>7,11</b>	<b>1 942,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 740</b>	<b>55,56</b>	<b>58,64</b>	<b>235,22</b>	<b>1 701,27</b>	<b>1,13</b>	<b>0,89</b>	<b>109,3</b>	<b>682,94</b>	<b>1,1</b>	<b>407,34</b>	<b>748,24</b>	<b>197,72</b>	<b>18,58</b>	<b>2 581,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,02</b>		

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	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	
Тестели с соусом	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
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,83</b>	<b>30,65</b>	<b>113,68</b>	<b>822,64</b>	<b>0,5</b>	<b>0,18</b>	<b>5,54</b>	<b>99,98</b>	<b>0,44</b>	<b>75,85</b>	<b>238,51</b>	<b>48,16</b>	<b>4,3</b>	<b>457,66</b>			<b>0,1</b>	<b>0,02</b>
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82
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	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	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,09</b>	<b>35,91</b>	<b>95,86</b>	<b>814,19</b>	<b>0,91</b>	<b>0,37</b>	<b>22,24</b>	<b>364,16</b>	<b>0,07</b>	<b>70,76</b>	<b>474,37</b>	<b>208,24</b>	<b>8,88</b>	<b>1 165,76</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>	<b>0,01</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01		0,03	0,01
<b>Итого за день</b>	<b>1 740</b>	<b>58,17</b>	<b>75,5</b>	<b>265</b>	<b>1 980,49</b>	<b>1,54</b>	<b>0,73</b>	<b>39,78</b>	<b>536,59</b>	<b>1,12</b>	<b>202,86</b>	<b>821,86</b>	<b>283,82</b>	<b>19,71</b>	<b>2 036,9</b>	<b>0,03</b>		<b>0,31</b>	<b>0,04</b>

6 день 2 недели

Прием пищи, наименования 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	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	
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
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
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,32</b>	<b>38,22</b>	<b>107,01</b>	<b>863,67</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	<b>44,84</b>	<b>0,72</b>	<b>52,53</b>	<b>319,7</b>	<b>75,56</b>	<b>4,5</b>	<b>421,37</b>			<b>0,1</b>	<b>0,04</b>
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				0,01
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70
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	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>16,57</b>	<b>47,65</b>	<b>91,06</b>	<b>860,28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,29</b>	<b>64,95</b>	<b>381,27</b>	<b>0,29</b>	<b>84,25</b>	<b>289,99</b>	<b>96,9</b>	<b>5,01</b>	<b>1 772,11</b>			<b>0,12</b>	<b>0,02</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01		0,03	0,01
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>47,14</b>	<b>94,81</b>	<b>253,53</b>	<b>2 067,61</b>	<b>1,27</b>	<b>0,69</b>	<b>77,85</b>	<b>498,56</b>	<b>1,62</b>	<b>193,05</b>	<b>718,69</b>	<b>199,88</b>	<b>16,04</b>	<b>2 606,96</b>	<b>0,01</b>		<b>0,25</b>	<b>0,07</b>

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	635,86	812,51	3 174,09	22 719,5	13,19	8,5	666,76	6 471,64	14,66	3 353,69	8 642,77	2 595,99	204,06	22 958,15	0,26	3,47	0,54
Среднее значение за период	52,988	67,709	264,508	1 893,292	1,099	0,708	55,563	539,303	1,222	279,474	720,231	216,333	17,005	1 913,179	0,022	0,289	0,045

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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