

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

"03" 10

Департамент образования администрации г. Ярославля  
 Директор ООО "Алгоритма-Ярославль"  
 И.А. Алешина



"Утверждаю"

Директор ООО "Алгоритма-Ярославль"

И.А. Алешина

2022 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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				4,8	7,38	3,6	0,16						тк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411
Сок в 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	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08					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	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
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
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>700</b>	<b>26,98</b>	<b>39,07</b>	<b>87,72</b>	<b>810,07</b>	<b>0,85</b>	<b>0,29</b>	<b>4,79</b>	<b>293,76</b>	<b>0,16</b>	<b>66,9</b>	<b>404,17</b>	<b>164,35</b>	<b>7,45</b>	<b>706,23</b>	<b>0,02</b>		<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	
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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 575</b>	<b>48,76</b>	<b>67,66</b>	<b>259,94</b>	<b>1 849,12</b>	<b>1,01</b>	<b>0,58</b>	<b>4,89</b>	<b>415,01</b>	<b>1,17</b>	<b>143,4</b>	<b>584,13</b>	<b>202,72</b>	<b>15,87</b>	<b>864,47</b>	<b>0,03</b>		<b>0,22</b>	<b>0,03</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
Кеф чайный	50	3	2	20	110															
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>500</b>	<b>25,2</b>	<b>17,55</b>	<b>81,27</b>	<b>583,81</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	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
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	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	46,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
Хлеб ржаной	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>710</b>	<b>21,96</b>	<b>32,58</b>	<b>116,33</b>	<b>853,95</b>	<b>0,51</b>	<b>0,23</b>	<b>24,61</b>	<b>335,6</b>	<b>0,42</b>	<b>125,09</b>	<b>274,09</b>	<b>75,35</b>	<b>4,98</b>	<b>889,53</b>			<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	
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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 510</b>	<b>59,44</b>	<b>64,1</b>	<b>256,96</b>	<b>1 855,19</b>	<b>0,82</b>	<b>0,71</b>	<b>26,38</b>	<b>508,32</b>	<b>1,56</b>	<b>350,22</b>	<b>638,6</b>	<b>151,07</b>	<b>11,51</b>	<b>1 289,57</b>	<b>0,02</b>		<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	

**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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	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	50,86	1,5	86,2			0,01		271
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				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>500</b>	<b>25,54</b>	<b>15,19</b>	<b>93,37</b>	<b>639,81</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>38,33</b>	<b>0,18</b>	<b>92,9</b>	<b>354,36</b>	<b>89,18</b>	<b>3,55</b>	<b>212,7</b>			<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	
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
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03			148,02
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>18,63</b>	<b>36,2</b>	<b>104,75</b>	<b>818,94</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>167,82</b>	<b>494,47</b>		<b>118,91</b>	<b>299,2</b>	<b>96,06</b>	<b>4,69</b>	<b>1 686,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	
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		
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>56,45</b>	<b>65,36</b>	<b>257,48</b>	<b>1 876,18</b>	<b>1</b>	<b>0,78</b>	<b>168,18</b>	<b>653,55</b>	<b>1,19</b>	<b>264,26</b>	<b>803,9</b>	<b>207,61</b>	<b>12,85</b>	<b>2 032,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,13</b>	<b>13,75</b>	<b>75,96</b>	<b>468,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>1,53</b>	<b>60,55</b>	<b>0,21</b>	<b>159,88</b>	<b>196,61</b>	<b>41,37</b>	<b>1,95</b>	<b>274,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем	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
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	ттк
Каша 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			330
Напиток из яблочных сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,13</b>	<b>41,43</b>	<b>96,87</b>	<b>866,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,35</b>	<b>30,88</b>	<b>206,44</b>	<b>0,7</b>	<b>100,81</b>	<b>431,42</b>	<b>178,02</b>	<b>8,28</b>	<b>952,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	
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		
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>48,54</b>	<b>69,15</b>	<b>232,19</b>	<b>1 753,11</b>	<b>1,08</b>	<b>0,83</b>	<b>32,41</b>	<b>387,74</b>	<b>1,92</b>	<b>313,14</b>	<b>778,37</b>	<b>241,76</b>	<b>14,84</b>	<b>1 360,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</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	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	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
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
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	510	24,57	9,62	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	589,94	0,01	0,15		
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
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	тгк
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Итого за Обед	700	25,73	36,49	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,65	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1 004,38		0,04	0,06	
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	62,58	60,08	263,69	1 863,31	1,08	0,89	28,16	994,91	2,04	371,54	843,42	197,4	15,55	1 727,46	0,02	0,23	0,08	

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	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 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
Итого за Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111
Тефтели 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	тгк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,08	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	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	720	24,76	38,23	106,85	877,32	0,72	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	795,96	0,01	0,03	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	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	1 520	53,19	69,1	273,72	1 941,51	1,05	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,56	241,94	14,37	1 159,98	0,03	0,19	0,05	

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						тгк
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	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	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 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,74</b>	<b>38,76</b>	<b>108,14</b>	<b>885,61</b>	<b>0,69</b>	<b>0,26</b>	<b>14,1</b>	<b>200,46</b>	<b>0,7</b>	<b>74,96</b>	<b>321,42</b>	<b>71,89</b>	<b>5,56</b>	<b>808,03</b>			<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	
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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 575</b>	<b>47,52</b>	<b>67,37</b>	<b>280,36</b>	<b>1 924,66</b>	<b>0,85</b>	<b>0,55</b>	<b>14,2</b>	<b>321,71</b>	<b>1,71</b>	<b>151,46</b>	<b>501,38</b>	<b>110,26</b>	<b>13,98</b>	<b>966,27</b>	<b>0,01</b>		<b>0,27</b>	<b>0,07</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	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	12	10,75	55	364,75	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	50	3	2	20	110															
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>500</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>85,02</b>	<b>516,06</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	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
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	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				0,01	332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	0,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,75</b>	<b>18,36</b>	<b>109,93</b>	<b>739,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>19,1</b>	<b>251,88</b>	<b>0,18</b>	<b>137,91</b>	<b>399,17</b>	<b>110,13</b>	<b>4,36</b>	<b>567,54</b>			<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	
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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>54,23</b>	<b>45,13</b>	<b>254,31</b>	<b>1 672,63</b>	<b>0,68</b>	<b>0,72</b>	<b>20,81</b>	<b>422,08</b>	<b>1,31</b>	<b>360,45</b>	<b>785,02</b>	<b>195,03</b>	<b>11,31</b>	<b>1 011,38</b>	<b>0,02</b>		<b>0,22</b>	<b>0,05</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	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
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
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
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>500</b>	<b>23,18</b>	<b>9,09</b>	<b>78,13</b>	<b>492,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>12,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>214</b>	<b>287,03</b>	<b>51</b>	<b>5,02</b>	<b>576,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
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
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148,02
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,37</b>	<b>36,39</b>	<b>108,32</b>	<b>849,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,34</b>	<b>163,9</b>	<b>493,63</b>		<b>133,16</b>	<b>319,1</b>	<b>106,26</b>	<b>5,81</b>	<b>1 700,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,28</b>	<b>13,97</b>	<b>59,36</b>	<b>417,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>		<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>52,45</b>	<b>150,34</b>	<b>22,37</b>	<b>4,61</b>	<b>133,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>57,83</b>	<b>69,45</b>	<b>245,81</b>	<b>1 759,32</b>	<b>1,08</b>	<b>0,94</b>	<b>176,88</b>	<b>699,82</b>	<b>1,5</b>	<b>399,61</b>	<b>758,47</b>	<b>179,63</b>	<b>15,44</b>	<b>2 410,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</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	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
Тефтели 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	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				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>510</b>	<b>20,45</b>	<b>29,21</b>	<b>98,51</b>	<b>739,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>5,54</b>	<b>92,78</b>	<b>0,42</b>	<b>69,54</b>	<b>218,95</b>	<b>44,6</b>	<b>3,93</b>	<b>430,74</b>		<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	
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
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,19	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша 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	4,05	229,35	0,01	0,01		330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,71</b>	<b>33,6</b>	<b>98,45</b>	<b>805,5</b>	<b>0,85</b>	<b>0,34</b>	<b>17,22</b>	<b>323,99</b>	<b>0,06</b>	<b>80,93</b>	<b>431,88</b>	<b>186</b>	<b>7,93</b>	<b>1 096,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,28</b>	<b>13,97</b>	<b>59,36</b>	<b>417,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>		<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>52,45</b>	<b>150,34</b>	<b>22,37</b>	<b>4,61</b>	<b>133,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 510</b>	<b>58,44</b>	<b>76,78</b>	<b>256,32</b>	<b>1 962,33</b>	<b>1,45</b>	<b>0,76</b>	<b>22,76</b>	<b>537,52</b>	<b>1,49</b>	<b>202,92</b>	<b>801,17</b>	<b>252,97</b>	<b>16,47</b>	<b>1 660,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</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	Mg	Fe	К	І	F	Se	
Итого за весь период	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,55	2 869,27	7 236,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59	
Среднее значение за период	54,698	64,42	258,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,555	286,927	723,602	198,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	0,059	

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьельна В.А. 2015 г.

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

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