

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" " 20 г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

С.М.Игнатьев

2018 г.

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		4	5	6	8	9	10																11	12		13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	3						7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная 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					412
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		
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		87
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12		36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		333
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				411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		
Хлеб ржаной	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 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	27,8		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	

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	8	9	10																11	12	
2	3							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
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	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						418
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	453,59		0,1		0,03	

Солянка по-домашнему с мясом	260	6,56	8,01	13,79	154,18	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55					124
Гуляш "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
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		
Итого за Обед	800	30,1	39,62	90,41	838,13	0,92	0,38	18,82	309,54	0,67	77,77	477,23	218,14	9,32	1 048,12	0,01	0,14	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	27,8		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	55,66	86,67	206,51	1842,16	1,58	0,73	36,26	438,78	1,79	179,03	813,24	299,33	21,48	1856,28	0,02	0,27	0,07	

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			
		4	5	6	7																8	9	
2	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						
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 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						
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						
Итого за Обед	800	29.58	43.1	120.92	991.27	0.76	0.34	20.4	273.44	0.94	89.7	370.56	81.27	6.35	1018.26		0.14	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				
Итого за день	1700	63.91	68.88	317.44	2155.5	1.14	0.72	33.83	375.49	1.55	300.47	718.56	164.87	15.38	1656.12	0.02	0.3	0.06			

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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 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						
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			
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 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	386			
Итого за Обед	800	23,13	36,08	106,05	840,55	0,62	0,25	26,21	409,65	0,09	92,17	348,65	99,13	5,06	821,66	0,01	0,18	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			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						
Итого за день	1770	58,78	54,27	254,77	1756,95	0,89	0,83	37,41	576,97	1,21	396,4	790,62	179,65	16,43	1455,12	0,03	0,36	0,04					

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	Ж	У	6																		
2	3	4	5	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
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	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				
Солянка по-домашнему с мясом	260	6,56	8,01	13,79	154,18	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	196,92	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	31,86	24	94,37	749,35	0,54	0,37	47,75	283,17	0,22	137,7	447,48	127,15	5,66	1 486,65				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	0,01	406			
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		8		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	1 720	62,35	63,37	237,69	1 806,84	1,34	0,84	63,77	443,33	1,17	260,72	942,32	345,65	19,82	2 486,83			0,02	0,29	0,05				

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		6						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		Б	Ж	У	5	6																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	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	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411					
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5	32,5	6,5	46												
	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21		0,1		0,03					
Рассольник ленинградский Плов со свиной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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					
	280	18,39	36,36	66,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79				0,04					
	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					
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8	26			5,6	0,44	37,2		0,02		0,01					
	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8		0,12		0,05					
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко 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		0,02		0,01					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		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		0,03		0,01					
	1 700	57,6	87,7	276,71	2 137,29	1,42	0,66	35,49	996,46	1,8	178,36	785,89	195,7	16,19	1 862,58		0,01	0,25	0,09					

1 день 2 недели

Принем 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
Блиnnиc c нaчннкoй	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
	Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак	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 гороховый 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
	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		293
	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	
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	0,01	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		0,02	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		10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
	350	7,04	7,49	49,58		304,72	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	1730	54,01	55,04	273,21		1790,15	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	Y		B1, мг	B2, 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 жидкая Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимоном Батон йодированный Итого за Завтрак	200	5.13	11.43	24.47	240	0.05	0.15	1.14	41.86	0.11	114.57	114.9	23.7	0.38	152.1		0.01	0.02				
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72					199			
	205		0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25			0.1	411			
	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.06	0.02				10.45	35.75	7.15	0.66	50.6							
	550	14.82	17.32	130.41	756.51	0.18	0.2	3.24	42.36	0.11	142.17	204.99	43.95	2.64	235.95		0.01	0.12				
Располозык ленинградский Ежки из свинины с соусом Овощи по сезону Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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			
	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			
	100	1.1	0.2	3.8	24						14	26	20	0.9					71			
	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	21.97	43.33	72.93	771.93	0.67	0.25	24.3	271.92		0.61	76.17	340.78	98.32	5.53	969.73		0.13	0.05				
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко 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	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			
	1700	43.83	68.14	252.92	1830.16	0.96	0.61	37.54	374.66	1.23	267.57	638.94	166.46	14.08	1550.25		0.02	0.28	0.06			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б			Ж				У	B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	4	5	6																	
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									
Соки в индупаковке/ 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						
Суп картофельный с крупой		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				
Котлета из мяса уру		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					
Каши 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	10,01	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	31,2	107,36	839,5	0,61	0,41	17,24	241,34	0,09	98,65	519,1	222,28	9,8	1 140,76	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				
Соки в индупаковке		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	0,07	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		1 770	67,94	49,39	256,08	1 755,9	0,88	0,99	28,44	408,66	1,21	402,88	961,07	302,8	21,17	1 774,22	0,04	0,44	0,05					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал) <th colspan="7">Витамины</th> <th colspan="8">Минеральные вещества (мг)</th> <td rowspan="3">№ рец.</td>	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б			Ж				У	B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	4	5	6																	
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		45		9,9	45	8,1	0,72									
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				
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	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						
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				
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		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	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59	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				
Соки в индупаковке		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	54,66	65	322,71	2 104,88	1,13	0,66	37,57	412,93	1,33	317,3	707,09	171,61	15,72	1 506,64	0,02	0,29	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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
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			
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									
Итого за Завтрак	640	20.32	40.88	67.48	724.99	0.64	0.22	7.54	69.22	0.65	55.82	273.31	81.79	7.3	521.28		0.1		0.02	418			

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
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															
Овощи сезонные	50	0,55	0,1	1,9	12						9,25	17	8,5	0,38																		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	0,95	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																	
Итого за Обед	800	17,65	47,13	89,36	852,87	0,58	0,29	76,53	357,31	0,29	104,59	299,84	102,23	5,3	1 723,89		0,13															

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															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															
Итого за день	1 790	45,01	95,5	206,42	1 879,58	1,33	0,67	94,07	486,91	1,45	209,64	666,32	208,21	18,51	2 589,74		0,01															0,06

6 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		4	5	6	7															8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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																	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																	
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																	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																	
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		0,03															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															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															0,01
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															0,1

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	681,07	829,26	3 168,1	23 046,85	14,38	10,26	547,11	11 943,7	16,63	3 326,49	9 254,35	2 560,15	211,03	22 354,24	0,26	3,86	0,72			
Среднее значение за период	56,756	69,105	264,008	1 920,571	1,198	0,855	45,593	995,308	1,386	277,208	771,196	213,346	17,586	1 862,853	0,022	0,322	0,06			

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., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.