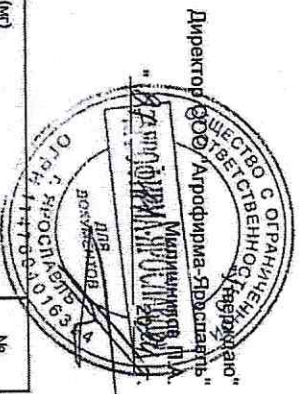




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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								
Лепешки из свинины	90	14,23	26,62	10,65	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		ТК								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,64	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	35,2												
Итого за Завтрак	550	29,06	35,6	102,46	846,29	0,86	0,36	1,58	39,9	0,15	73,14	452,26	197,58	8,72	664,96	0,02	0,17		111								
Суп варимилепевый с мясом 250/10	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								
Тартелет с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02		ТК								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		23,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332								
Чай с мякнми 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	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06		0,12	0,04									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,56	111		0,02	0,01	418								
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	163,4	0,34	420,67	389,01	305,56	16,97	1299,02	0,02	0,31	0,05									
Итого за День	1650	64,62	89,51	277	2177,50	1,52	0,72	9,01	420,67	0,85	389,01	979,12	305,56	16,97	1299,02	0,02	0,31	0,05									



2 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	С	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	И	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	3,4	34,4		0,03	0,08	25,9		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416	
Витаминизированный батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11		2,2	278				385
Итого за завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	99,7	4,88	795,55	0,02	0,05	0,01	

Ши из свежей капусты с кетчупом	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
Лугун 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
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				411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				
Итого за обед	800	26,36	36,01	98,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01	

Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,26	1,11	119,18				405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8				418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01		386
Итого за полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98				
Итого за день	1780	48,92	66,73	252,99	1822,96	1,08	0,78	76,16	532,32	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2133,13	0,03	0,25	0,03	

3 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	С	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	И	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Лугун из телятины с жареном	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/гтк
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	10			11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11		2,2	278				386
Итого за завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	105,94	0,61	285,35	383,5	62,33	5,23	593,99	0,01	0,16		

Суп картофельный с горошком	280	7,85	4,9	24,28	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				87
Лугун со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				гтк
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				411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				
Минерал	50	2,75	0,04	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,35	49,24				гтк
Итого за обед	800	28,51	41,78	130,53	1012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,94	104,77	414,39	122,74	6,58	1042,94				

Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,38	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8				418
Итого за полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				
Итого за день	1665	71,73	88,41	315,6	2174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1747,53	0,01	0,33	0,06	



**6 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п																								
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)																																		
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe		К	І	Е	Se																				
Бездрожжевой из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05	294	200	5,09	5,22	53,35	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	332	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	411					
Чай с низким содержанием сахара	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	1,34	54,4	0,1	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,15	411	Батон йодированный	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01																
Итого за завтрак	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,64	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	87,07	Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,64	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	87,07																
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	0,03	405	Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26	0,1	17,97	17,97	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,01	0,01	386													
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	411	411	411	411	411	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49	0,13	0,04	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,36	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49	0,13	0,04
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,36	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49	0,13	0,04	800	Варенные макароны	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,5	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	405																
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14	14	8	2,8	119,18	0,01	0,01	418	Рисо	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	11	17,5	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	386																	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,01	386	Итого за День	1720	53,2	80,35	243,95	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06																

**1 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п																							
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)																																	
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe		К	І	Е	Se																			
Лепешка-кабаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05	218	Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	78,24	14,23	1,45	107,7	107,7	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	411	411	411	411	411	Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,64	157,2	0,07	0,02	1,1	40,1	0,15	11,4	39	7,8	0,72	55,2	55,2	0,01	0,15	411														
Итого за Завтрак	550	28,44	34,37	112,42	873,25	0,67	0,23	1,1	40,1	0,15	74,9	289,1	51,43	4,73	468,71	0,01	0,15	411	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	250,70																
Тедфети с соусом ГОЛО	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	0,02	538	Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47	66,47	0,01	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	411	411	411	411	411	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	7,27	298,07	0,53	83,37	314,35	79,68	4,29	523,06	0,12	0,01	800	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,35	79,68	4,29	523,06	0,12	0,01
Итого за Обед	800	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,35	79,68	4,29	523,06	0,12	0,01	800	Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111	111	0,02	0,01	538															
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14	14	8	2,8	119,18	0,01	0,01	418	Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111	111	0,02	0,01	418														
Итого за День	1650	64	89,28	286,95	2204,47	1,33	0,59	8,53	420,87	0,85	390,77	815,95	159,41	12,98	1100,77	0,01	0,29	0,05																																		



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)												№ п/п
		Б	Ж	У	Ф	К	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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														

Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,67	50,86	1,5	86,2	0,01					271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	289,94	0,06	0,05	1,95	305	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9	0,01					450
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,1					411
Батон поджаренный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	4,31	323,4	0,28	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4						
Итого за Завтрак	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22				105,9	378,45	98,93	3,81	272,75	0,11					0,01

Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,94	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01					83
Рагу из овощей с свиным соком	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,85	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01					148
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						
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,79	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,99	2008,11	0,01					0,17

Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01					405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							418
Рисово	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	11	0,08	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01					386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	65,36	26,15	6,33	424,98	0,02					0,01
Итого за День	1720	48,66	56,12	231,65	1639,65	1,04	0,69	122,69	895,1	0,63	290,02	794,06	236,97	16	2705,84	0,01					0,3

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)												№ п/п
		Б	Ж	У	Ф	К	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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														

Лепешка из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	38,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01					ТР
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,1					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
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	1,21	41,3	0,16	9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25				76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01					0,16

Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	298,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31						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					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					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						
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1061,21	0,02					0,01

Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111						538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		82,7	0,17	14	14	8	2,8							418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111						0,01
Итого за День	1590	69,63	89,3	261,81	2135,23	1,71	0,76	30,8	559,95	0,4	409,54	966,57	290,25	17,92	1560,69	0,03					0,36



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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		Б	Ж	У	4	5	6																7	8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20												
Каша пшеничная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,5	0,01	0,04	199													
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3	0,01	0,01	6														
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	115,42	0,03	0,03	0,08	25,8	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,02	416														
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	144,1	0,04	0,16	6,58	22	125,42	31	1,01	0,68	50,6	0,01	0,01	386														
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	10	11	16	9	2,2	2,2	27,8	0,02	0,07	386														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	16	9	2,2	2,2	27,8	0,02	0,07	386														
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	419,11	457,22	109,93	5,48	833,36	0,02	0,07	386														
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	0,01	0,01	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														
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	21	217,26	144,34	4,86	275,22	0,01	0,01	330														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01														
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	100,37	455,09	209,04	9,16	1.051,21	0,02	0,18	0,01														
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	17,84	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	406														
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,87	14	14	8	2,8	8	0,01	0,01	418														
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	13,6	17,87	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	366														
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	49,24	66,38	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01														
Итого за день	1795	51,72	68,71	249,93	1.638,68	1,36	0,89	61,3	595,57	588,72	978,67	345,02	20,97	2.319,55	0,04	0,27	0,02														

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		Б	Ж	У	4	5	6																7	8	9	10	11	12	13	14	
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	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249/тк													
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,02	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,1	0,1	411														
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	10	12,97	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,01	0,01	386														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	12,97	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	386														
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16	386													
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	43,85	2,67	564,76	0,01	0,01	87														
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	228,26	62	2,15	357,34	0,03	0,03	тк														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411														
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,09	12,97	10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	тк														
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	17,98	760,19	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24	0,01	0,01	тк														
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1.012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	122,74	6,58	1.042,94	0,15	0,05	87														
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111	0,02	0,01	538													
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,87	14	14	8	2,8	8	0,01	0,01	418														
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111	0,02	0,01	418													
Итого за день	1.665	71,73	68,41	315,6	2.174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,99	213,37	15,77	1.747,53	0,01	0,33	0,06													



4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец	
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	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	
Наггетсы куриные	75	7,72	7,64	14,85	159,88	0,05	0,04	27,9	0,08	16,08	111,66	0,05	36,56	0,8	73,86				ТТК	
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	27,9	0,08	16,08	111,66	0,05	36,56	0,8	73,86				352	
Соус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,02	3,54	55,5	5,81	9,31	0,05	5,08	0,25	73,49				366	
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	10,44	5,6	0,93	41,55	0,1	46,92				411	
Батон йодированный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,05	0,02	7,64	63,9	40,98	164,51	0,05	53,87	2,59	235,62					
Итого за завтрак	586	17,59	15,52	113,93	665,96	0,14	0,09												0,1	
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,96	94,39	30,84	1,42	630,22				83	
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	288,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59				148	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2					0,01	
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,79	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11	0,01	0,17	0,01	0,01	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8						418	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	1,1		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8					366	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,99				0,01	
Итого за день	1756	43,21	51,15	250,14	1644,72	0,94	0,56	126,02	655,6	0,43	225,1	580,22	191,91	14,78	2668,91	0,01	0,29	0,02	0,03	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец	
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	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	
Лепешка-лебед из свинины.	100	15,81	29,8	12,05	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		ТТК	
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	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Завтрак	550	29,89	38,29	93,54	638,11	0,9	0,38	1,69	41,1	0,16	74,76	463,94	199,05	8,77	686,58	0,02	0,18			
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	
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	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	70,42	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	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2						
Итого за Обед	800	26,36	36,01	96,45	615,99	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01	0,01	
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8						418	
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				0,01	
Итого за день	1650	69,81	89,44	256,58	2116,69	1,73	0,78	46,08	496,23	0,41	412,14	981,22	301,76	17,94	1710,18	0,03	0,37	0,02	0,02	



6 день 2 недели

Привеи пицци, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se												
																				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Биффреганов из свиныхы	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	260,38	0,01	0,05		294												
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04		27,9	0,08	15,08	111,66	35,56	0,8	73,95		0,01		332												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,3		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15		0,01												
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												
Шницель из свиныхы	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				ТК												
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17		0,1		ТК												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				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	27,07	41,95	88,63	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,05	407,11	120,43	7,68	1750,49		0,13		0,04												
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		405												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	1,1			14	14	8	2,8			0,01		418												
Блюдо	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02				17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,02		385												
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	25,15	6,33	424,98		0,02		0,01												
Итого за день	1720	53,2	80,36	243,95	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	755,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3		0,05												
Итого	Б	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)								
		Ж	У	В	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P		Mg	Fe	K	I	F	Se													
Итого за весь период	71043	896,78	3186,18	23774,40	162,27	8,91	661,75	7547,39	9,8	489,82	10405,54	2887,81	200,84	24234,79	0,22	3,7			0,49												
Среднее значение за период	59,203	74,732	265,515	1981,20	1,356	0,743	55,146	628,949	0,817	408,318	867,128	240,651	15,737	2019,57	0,018	0,308			0,041												

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. Молынского М.П., Тугельна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Молынского М.П., Тугельна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.

