

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ

"Утверждаю"
Директор МОУ СОШ
"Григорьевская-Ярославль"
С.А. Григорьевская-Ярославль
17.07.2018 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, мкг	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

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Кашишечная 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	154,5	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, лимон	205	0,25	0,06	15,16	52,96	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	0,08	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			0,01	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	959,84	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		0,02	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	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	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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20

Ежики 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						
	630	18,57	39,56	55,69	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	418

Соленья 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
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 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	

Выпечные изделия	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
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	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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6																7	8	
2	3																				20	
Каша "Дружба" жидкая Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимонном Батон йодированный Итого за Завтрак	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			199	
	90	5,31	4,23	67,5	329,4		0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72							
	205	0,25	0,06	10,17	43,01			0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1			411	
	55	4,13	1,6	28,27	144,1		0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6						
	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 Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Итого за Обед	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	
	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	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	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	1 018,26		0,14	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	58,17	7,19	0,91	66,57	0,01	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	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			
	1 700	63,91	88,88	317,44	2 155,5		1,14	0,72	33,83	375,49	1,55	300,47	718,56	164,87	15,38	1 656,12	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.
							B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		Б	Ж	У	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				
	200	0,2	0,06	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	58,33	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				
	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				
	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				
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
Итого за Обед	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	66,17	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	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					
	1 770	58,78	54,27	254,77	1 756,95	0,89	0,83	37,41	576,97	1,21	396,4	790,62	179,65	16,43	1 455,12	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			Ж		У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7	8	9															10	11	
2	3																							
Тертый 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					
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					
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	
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
Выпеченное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,02		406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		2,8		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	307,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57			0,03		0,01
Итого за день	1 720	62,35	63,37	237,69	1 806,84	1,34	0,84	83,77	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)										№ реч.
		Б	Ж	У	Y	6		7	8	9	10	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
	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																							
	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	0,6	0,6	46									
	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,53	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21		0,1		0,03					
	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	-61,69	29,37	1,11	545,71				82					
	280	18,39	36,36	68,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	230,51	78,91	2,73	454,79									
	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	0,58	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 052,8		0,12		0,05					
	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					
	1 700	57,6	87,7	276,71	2 137,29	1,42	0,66	35,49	896,46	1,8	178,36	785,89	195,7	16,19	1 862,58	0,01	0,25		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	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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				
Блишки с начинкой Бутерброд с сыром Чай с низким содержанием сахара Сок в инд. упаковке/ Фрукт* Итого за Завтрак	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								
	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						
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8									
	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1						

Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69						154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,85	97,81	38,98	2,39	504,25					87
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	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	0,01	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			
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			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			0,01
Итого за день	1730	54,01	52,04	273,21						1790,15	1,12	0,51	25,06	428,48	0,59	266,61	556,88	134,13	16,88	1372,85	0,02	0,32	0,03		0,03

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, мг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8	9		10	11	12															13
2	3																									20
Каша рисовая жидкая Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара 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									199
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1								411	
	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									

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			0,01
Итого за день	1700	43,83	68,14	252,92						1830,16	0,96	0,51	37,54	374,66	1,23	267,57	638,94	168,46	14,08	1550,25	0,02	0,28	0,05		0,05

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						
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						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1						
Батон 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	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	288,99	0,01	0,15						

Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	15,5	202,4	0,01	23,85	68,38	27,15	1,03	474,05		0,11	0,02							101
Котлета из мяса кур	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							330
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								411
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								
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	1140,76	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
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	0,01							
Итого за день	1770	67,94	49,39	256,08	1755,9	0,88	0,99	28,44	408,66	1,21	402,88	961,07	302,8	21,17	1774,22	0,04	0,44	0,05							

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	D, мкг	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 жидкая	200	9,6	8,6	44	281,8	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				9,9	45	8,1	0,72								
Чай с сахаром, лимон	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412			
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		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,	250	2,08	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
картофелем																									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,84	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
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	0,01							
Итого за день	1700	54,66	65	322,71	2104,88	1,13	0,66	37,57	412,93	1,33	317,3	707,09	171,61	15,72	1506,64	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			7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Ежидневное меню			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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

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