

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ г.

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

1 день 1 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								

Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	ТР
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,05	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	500	27,83	26,95	95,08	735	0,57	0,27	1,16	27,37	0,29	72,21	390,24	180,9	7,47	583,35	0,02	0,16	0,02	

Расольник Ленинградский	250	2,44	0,41	17,91	85,8	0,11	0,07	17,83	211,18	0,36	20,64	75,78	27,27	1,03	505,73				82
Тфтели с соусом 70/30	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,69	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	267,91			0,02	ТР
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	25	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	770	19,18	28,45	102,15	741,27	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	912,34		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				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		0,02	0,01	
Итого за день	1 570	60,57	70,55	263,82	1 940,26	1,21	0,65	24,39	413,36	0,88	388,27	922,54	298,22	15,65	1 606,69	0,02	0,3	0,07	



**2 День 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Каша "Дружба" жидкая	200	6,42	6,71	36,6	233,37	0,14	0,17	1,33	39,37	0,1	133,81	164,62	39,16	0,65	209,27	0,01	0,03	199											
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	45	0,13	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3	0,01	0,03	6											
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8	0,06	100	64	4,5	0,1	9,5	0,1	0,1	7											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,25	8,24	4,4	0,65	25,1	0,1	0,1	411											
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	10	0,02	0,23	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,14	0,23	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	386											
Итого за Завтрак	560	12,7	18,18	77,11	526,98	0,21	0,25	11,51	110,67	0,23	265,08	276,86	62,31	4,5	561,67	0,01	0,14												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28	0,06	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53	0,01	0,01	73											
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,06	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,01	218											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	5,25	8,24	4,4	0,65	25,1	0,1	0,1	411											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01	39,81	342,88	0,06	95,23	286,73	69,37	4,88	845,99	0,01	0,17	406											
Итого за Обед	740	24,67	34,53	86,13	753,93	0,56	0,23	39,81	342,88	0,06	95,23	286,73	69,37	4,88	845,99	0,01	0,17	406											
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	0,01	418											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,6	0,1	14	14	8	2,8	305,6	0,01	0,01	418											
Рис	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,6	0,1	14	14	8	2,8	305,6	0,01	0,01	418											
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	0,02	386											
Итого за день	1 670	42,68	60,29	225,66	1 628,85	0,98	0,56	64,92	471,42	0,39	409,53	629,95	157,83	15,71	1 832,64	0,02	0,33	0,02											

**3 День 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Котлета рыбная	100	14,8	10,53	16,11	220,99	0,13	0,14	0,26	15,51	0,11	64,58	230,76	51,38	1,53	88,93	0,01	0,01	271											
Рис с овощами	150	3,48	7,01	34,88	216,71	0,05	0,04	1,46	229,5	0,12	18	82,48	27,32	0,67	83,93	0,01	0,01	450											
Чай с низким содержанием сахара	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	0,1	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,1	0,1	411,03											
Сливочное 200/5	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	3,82	245,51	0,23	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0,01	0,11	411,03											
Батон поджаренный	500	21,91	18,91	84,29	598,61	0,23	0,2	3,82	245,51	0,23	98,38	351,94	90,15	3,62	247,51	0,01	0,11	411,03											
Итого за Завтрак	500	21,91	18,91	84,29	598,61	0,23	0,2	3,82	245,51	0,23	98,38	351,94	90,15	3,62	247,51	0,01	0,11	411,03											
Суп картофельный с рыбом	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	0,01	83											
Рату из овощей со свинойной	250	12,29	19,36	25,69	327,8	0,46	0,21	73,96	266,35	0,17	80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03	148											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,1	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	3,82	245,51	0,23	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0,01	0,11	411,03											
Батон поджаренный	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	3,82	245,51	0,23	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0,01	0,11	411,03											
Итого за Обед	740	18,43	25,1	68,76	660,22	0,53	0,35	93,56	494,55	0,22	121,85	315,51	100,98	5,37	1 759,64	0,01	0,16	411,03											
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	17,6	0,1	14	14	8	2,8	305,6	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	0,02	0,01	418											
Итого за день	1 540	53,9	59,15	219,64	1 637,02	1	0,7	97,54	822,76	0,62	452,73	879,95	219,43	12,99	2 158,15	0,01	0,29	0,03											

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны														Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20												
Тедгелл с соусом 70/50	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 пшеничная рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,28	0,13	0,56	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01			0,01												
Чай с мякннн содержанием сахара с лимонном 200/5	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 Подпированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4																
Итого за Завтрак	520	21,35	30,29	85,02	699,06	0,62	0,27	7,9	92,63	0,42	70,91	345,67	155,47	6,98	591,91	0,01			0,11												
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,05	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03																
Плов со свинойнн	220	14,45	28,57	52,38	535	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,16	357,34				0,03												
Курдуза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,56	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				0,01												
Чай с мякннн 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	26,1				0,1												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02												
Итого за Обед	740	20,43	34,41	59,17	787,85	0,53	0,24	28,75	788,53	0,45	95,18	332,93	102,94	4,98	850,17				0,13												
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,97	0,1	17,94	40,26	8,25	1,11	119,18				0,01												
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	9	2,8	305,8				0,01												
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,5	0,1	17,5	12,1	9,9	2,42	305,8				0,01												
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,56	26,15	6,33	424,98				0,02												
Итого за день	1 630	47,09	72,28	246,61	1 834,95	1,26	0,59	50,25	899,03	0,97	215,33	744,96	284,56	18,19	1 867,06	0,01			0,26												

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны														Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20												
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	366,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01			0,05												
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				0,02												
Чай с мякннн 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	26,1				0,1												
Батон Подпированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																
Итого за Завтрак	500	26,33	34,66	97,33	808,93	0,44	0,21	1,03	30,22	0,33	77,46	277,35	49,75	4,64	456,82	0,01			0,15												
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												
Капуста тушеная со свинойнн	250	14,32	22,87	18,92	342,04	0,43	0,22	118,6	432,26		141,08	202,02	70,46	3,12	1 092,26	0,01			0,04												
Чай с мякннн 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	26,1				0,1												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02												
Батон Подпированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				0,01												
Итого за Обед	740	24,14	27,7	67,43	735,81	0,77	0,33	130,65	634,76		191,98	334,07	119,44	6,8	1 658,8	0,01			0,17												
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												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8				0,01												
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												
Итого за день	1 540	64,03	77,5	231,35	1 899,93	1,35	0,69	131,84	747,88	0,5	501,94	823,92	197,49	15,4	2 226,62	0,02			0,34												

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	ТК											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	0,11	0,03		216	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	80,78				ТК											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411											
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	0,07	0,02		11,4		39	7,8	0,72	55,2																
Итого за Завтрак	500	27,36	26,04	101,31	0,42	0,17	0,8	27,52	0,29	73,49	267,87	71,28	4,47	434,63	0,01	0,15	0,02												
Рассольник Ленинградский	260	2,44	0,41	17,91	0,11	0,07	17,53	211,18		20,64	75,78	27,27	1,03	506,73				82											
Тейлери с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				ТК											
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	59,4				332											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		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	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2															
Итого за Обед	770	19,18	28,45	102,15	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	912,34		0,12	0,04												
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	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	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418											
Итого за Подлунник	300	13,56	15,14	66,59	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01												
Итого за День	1 570	60,1	69,63	270,05	1,06	0,56	24,03	413,51	0,88	399,55	800,17	188,6	12,85	1 457,97	0,01	0,29	0,07												

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша пшенная жидкая	200	7,41	7,07	35,76	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											
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		0,01		2,4	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6											
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411											
Бетон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	0,06	0,02		10,45		35,75	7,15	7,15	0,66	50,6															
Ролло	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16		11	9	2,2	2,2	278				385											
Итого за Завтрак	575	14,82	18,98	88,97	0,29	0,26	11,47	110,46	0,23	266,12	303,91	71,6	5,04	594,83	0,01	0,14													
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	59,73	26,94	1,26	394,03				63											
Каша из свинины	100	12,54	24,53	3,58	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,06		293											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		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	0,04	0,01		8		26	5,6	0,44	0,44	37,2															
Итого за Обед	740	25,03	35,43	78,25	0,8	0,33	26,57	399,6	0,06	91,3	412,2	181,76	8,19	968,05	0,02	0,18	0,01												
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406											
Сок	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418											
Ролло	110	0,41	0,44	10,78	0,03	0,02	11	17,6		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01													
Итого за Подлунник	370	5,31	7,59	62,42	0,11	0,09	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01												
Итого за День	1 885	45,16	61,99	229,64	1,69	0,67	51,64	527,93	0,39	406,66	782,37	279,51	19,56	1 987,87	0,03	0,34	0,02												

3 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				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 поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Ряблоко	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 Завтрак	560	20,31	38,49	69,88	709,61	0,62	0,21	17,85	68,9	0,63	61,66	280,66	61,52	6,06	779,24				0,11	0,03									
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									
Рягу из овощей со свининой	250	12,29	19,36	25,69	327,8	0,46	0,21	73,95	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1774,64				0,03	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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03										
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				0,02										
Итого за Обед	750	19,08	25,2	72,96	729,52	0,65	0,36	93,58	494,55	0,22	123,85	322,01	102,38	5,48	1808,94				0,17	0,02									
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	538									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,02	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									
Итого за день	1610	52,95	78,83	209,23	1768,02	1,41	0,72	111,57	646,15	1,02	418,01	795,17	192,2	15,5	2699,18				0,3	0,06									

4 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Б1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
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	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6		18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					0,1	218								
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55					0,1	411								
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	520	24,46	30,65	95,27	756,92	0,62	0,18	6,93	132,6	0,06	53,87	249,3	48,6	4,31	459,91				0,01	0,15									
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									
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06					0,04									
Кургуза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2					0,01									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411									
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	770	27,33	37,48	114,47	604,07	0,83	0,29	18,02	794,35	0,51	89,85	406,14	123,44	6,3	1009,11				0,14	0,06									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87		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						0,01									
Ряблоко	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	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									
Итого за день	1660	57,1	75,71	272,16	2008,93	1,56	0,55	38,56	944,82	0,67	192,96	721,8	198,19	16,94	1894				0,31	0,07									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	ТК								
Каша гречневая раскатаная	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01	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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	26,8	35,58	86,11	773,74	0,59	0,31	1,39	30,07	0,33	76,03	399,72	159,37	7,62	605,39	0,02	0,16	0,02									
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								
Тертые с соусом 70:50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТК								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,09	80,79				218								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	750	22,25	33,68	99,99	792,21	0,53	0,23	42,42	303,06	0,42	118,7	271,58	69,17	4,8	851,52		0,12	0,03									
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				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		0,02	0,01									
Итого за День	1580	62,61	84,4	252,65	2028,94	1,26	0,69	43,97	415,83	0,92	427,23	883,8	256,84	16,38	1567,91	0,02	0,3	0,06									
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период		546,19	710,33	2 420,81	18 361,33	12,29	6,39	638,7	6 302,49	7,24	3 802,21	7 984,53	2 272,87	159,33	19 298,09	0,16	3,06	0,52									
Среднее значение за период		54,619	71,033	242,081	1 836,133	1,229	0,639	63,87	630,249	0,724	380,221	798,453	227,287	15,933	1 929,809	0,016	0,306	0,052									

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

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