

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

20 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	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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				
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,03
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				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		
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01												
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,79</b>	<b>37,97</b>	<b>98</b>	<b>823,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>1,38</b>	<b>45,04</b>	<b>0,72</b>	<b>54,68</b>	<b>317,3</b>	<b>75,56</b>	<b>4,4</b>	<b>425,62</b>		<b>0,1</b>		<b>0,04</b>
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76				0,01
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,37	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		
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		293
Чай с сахаром, лимоном 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				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
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,13</b>	<b>44,5</b>	<b>97,31</b>	<b>913,73</b>	<b>0,98</b>	<b>0,36</b>	<b>7,17</b>	<b>345,4</b>	<b>0,23</b>	<b>71,76</b>	<b>484,25</b>	<b>209,91</b>	<b>9,26</b>	<b>787,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		<b>0,02</b>
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 760</b>	<b>65,6</b>	<b>96,84</b>	<b>264,47</b>	<b>2 201,48</b>	<b>1,67</b>	<b>0,85</b>	<b>18,55</b>	<b>511,19</b>	<b>1,96</b>	<b>194,89</b>	<b>962,89</b>	<b>316,84</b>	<b>20,47</b>	<b>1 624,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>		<b>0,08</b>

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	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	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,27	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	20	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01												199	
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5				6	
Какао на молоке витаминизированный	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		7	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01												416	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0,45	18,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,87	794,05	0,02	0,06	0,01	386	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	208,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95	
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	гтк	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		26,8	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			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			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	810	28,3	41,29	127,73	995,65	0,64	0,3	27,37	305,48	4,47	108,41	365,39	87,2	5,77	1119,81	0,01	0,47	0,04		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406
Сок	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					
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386	
Итого за день	1815	58,19	75,18	290,95	2086,46	1,09	1,02	55,7	545,75	6,2	594,34	951,21	217,25	17,45	2325	0,04	0,58	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, мг	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		
Пудинг из творога с джемом 150/50	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	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	267,45	355,9	60,43	5,08	576,24	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	43,65	2,67	564,76			0,01	87	
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,48	25,12	228,26	62	2,15	357,34					
Чай с сахаром, лимоном 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			0,1	гтк	
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78			0,02	412	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			0,01		
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1047,52			0,14	0,04	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406
Сок	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					
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386	
Итого за день	1751	69,84	67,31	316,34	2161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2034,9	0,02	0,35	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		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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
Люля-кебаб из свинины	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		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,5	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		тгк
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				330
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		306
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>569</b>	<b>29,92</b>	<b>38,22</b>	<b>92,84</b>	<b>836,53</b>	<b>0,89</b>	<b>0,38</b>	<b>6,36</b>	<b>41,28</b>	<b>0,16</b>	<b>83,68</b>	<b>468,63</b>	<b>201,43</b>	<b>8,82</b>	<b>717,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,88	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0,24	82,84	296,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>20,96</b>	<b>28,15</b>	<b>82,98</b>	<b>827,73</b>	<b>0,71</b>	<b>0,4</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>137,03</b>	<b>355,75</b>	<b>113,29</b>	<b>5,99</b>	<b>2017,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	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				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1779</b>	<b>63,56</b>	<b>80,74</b>	<b>244,98</b>	<b>1970,83</b>	<b>1,77</b>	<b>1,05</b>	<b>121,14</b>	<b>715,96</b>	<b>1,42</b>	<b>269,17</b>	<b>985,72</b>	<b>346,09</b>	<b>21,62</b>	<b>3146,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>0,04</b>	

## 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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
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 с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
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	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,08	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>21,21</b>	<b>35,4</b>	<b>86,32</b>	<b>749,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,2</b>	<b>4,88</b>	<b>417</b>	<b>0,16</b>	<b>53,09</b>	<b>292,56</b>	<b>72,78</b>	<b>3,93</b>	<b>466,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		64,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				
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			0,03	тгк
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		218
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	411
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,38</b>	<b>43,61</b>	<b>118,97</b>	<b>984,18</b>	<b>0,7</b>	<b>0,28</b>	<b>42,2</b>	<b>281,25</b>	<b>0,72</b>	<b>115,97</b>	<b>341,97</b>	<b>80,09</b>	<b>6,09</b>	<b>922,05</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	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				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1776</b>	<b>62,27</b>	<b>93,38</b>	<b>274,45</b>	<b>2197,8</b>	<b>1,43</b>	<b>0,75</b>	<b>57,08</b>	<b>819</b>	<b>1,89</b>	<b>237,51</b>	<b>795,87</b>	<b>184,24</b>	<b>16,83</b>	<b>1799,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	
Плов со свинойной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				0,03	тлк
Чай с сахаром, лимоном 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			0,1		412
Батон иодированный	45	3,98	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4					
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 Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,66	0,41	54,79	257,1	76,21	5,59	677,65			0,11	0,03	
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
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01		271
Картофельные пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01		339
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	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8			0,03	0,02	
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1647,07			0,16	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	406
Сок	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	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02	
Итого за день	1770	60,49	62,27	271,45	1901,34	1,34	0,87	70,76	867,3	1,6	304	921,74	254,47	19,56	2735,86	0,01		0,32	0,07	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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		
Люля-кебаб из свинойной	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			
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	
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					306	
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4			0,1		411,07	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6						
Итого за Завтрак	550	28,7	37,76	84,68	794,91	0,87	0,38	6,17	41,3	0,76	79,16	457,24	198,96	8,63	698,08	0,02		0,18			
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76					0,01	111
Тефтели 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	тлк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86					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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9						
Итого за Обед	815	22,97	41,77	109,39	905,04	0,56	0,23	7,3	306,88	0,59	83,83	331,76	83,89	4,4	543,53			0,12	0,05		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02	406,04	
Сок	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	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02		
Итого за день	1765	64,35	93,9	263,23	2164,38	1,6	0,88	23,47	466,93	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1652,75	0,03		0,35	0,07		

**2 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
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	285,6	0,01	0,04			199	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5					6	
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	27,8		100	64	4,5	0,1	9,5					7	
Какао на молоке витаминизированный	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	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,07</b>	<b>19,83</b>	<b>90,44</b>	<b>618,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>18,27</b>	<b>119,25</b>	<b>0,72</b>	<b>414,11</b>	<b>442,72</b>	<b>107,21</b>	<b>5,23</b>	<b>813,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>			<b>386</b>	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	208,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31						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 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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,93</b>	<b>43,54</b>	<b>120,61</b>	<b>988,04</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>26,97</b>	<b>344,95</b>	<b>0,72</b>	<b>112,17</b>	<b>342,19</b>	<b>82,5</b>	<b>6,4</b>	<b>887,72</b>					<b>0,12</b>	<b>0,04</b>
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			406
Сок	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 820</b>	<b>58,68</b>	<b>77,74</b>	<b>280,21</b>	<b>2 070,55</b>	<b>1,22</b>	<b>0,99</b>	<b>55,24</b>	<b>584,95</b>	<b>2,45</b>	<b>594,73</b>	<b>946,25</b>	<b>221,08</b>	<b>18,44</b>	<b>2 112,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>			

**3 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Пудинг из творога с джемом 150/50	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				249,07
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					0,1	411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					0,01	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,86</b>	<b>11,19</b>	<b>113,19</b>	<b>671,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>11,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>261,45</b>	<b>355,9</b>	<b>60,43</b>	<b>5,08</b>	<b>576,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>				<b>386</b>
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
Плов со свининой	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						0,03
Чай с сахаром, лимоном 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						412
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78					0,02	0,01
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24					0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>801</b>	<b>28,3</b>	<b>41,75</b>	<b>133,99</b>	<b>1 025,74</b>	<b>0,83</b>	<b>0,31</b>	<b>19,98</b>	<b>760,19</b>	<b>0,54</b>	<b>106,12</b>	<b>412,89</b>	<b>122,78</b>	<b>6,59</b>	<b>1 047,52</b>					<b>0,14</b>	<b>0,04</b>
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			406
Сок	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 751</b>	<b>69,84</b>	<b>67,31</b>	<b>316,34</b>	<b>2 161,2</b>	<b>1,19</b>	<b>1,02</b>	<b>41,18</b>	<b>987,88</b>	<b>2,16</b>	<b>436,02</b>	<b>930,13</b>	<b>214,58</b>	<b>18,48</b>	<b>2 034,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,06</b>			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	18,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	30,6	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,03	тк	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,91	8,65	4,62	0,89	26,36			0,11	0,01	450
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	411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,38</b>	<b>41,39</b>	<b>90,97</b>	<b>822,99</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>2,86</b>	<b>322,97</b>	<b>0,8</b>	<b>61,07</b>	<b>318,44</b>	<b>76,94</b>	<b>4,56</b>	<b>461,02</b>			<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	
Рассольник ленинградский	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
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,3		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05			293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	29,6	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	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	97,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>36,61</b>	<b>100,44</b>	<b>842,8</b>	<b>0,84</b>	<b>0,39</b>	<b>22,29</b>	<b>367,02</b>	<b>0,06</b>	<b>73,09</b>	<b>498,51</b>	<b>224,28</b>	<b>9,42</b>	<b>1196,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406
Сок	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	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>62,16</b>	<b>92,37</b>	<b>260,57</b>	<b>2130,22</b>	<b>1,65</b>	<b>0,89</b>	<b>35,15</b>	<b>810,74</b>	<b>1,89</b>	<b>202,61</b>	<b>978,29</b>	<b>332,59</b>	<b>20,79</b>	<b>2068,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</b>		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06								761
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
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					306
Чай с сахаром, лимоном 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		411,06
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,31</b>	<b>17,47</b>	<b>117,5</b>	<b>721,41</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>4,58</b>	<b>29,5</b>	<b>0,08</b>	<b>46,44</b>	<b>118,84</b>	<b>26,33</b>	<b>2,9</b>	<b>199,65</b>			<b>0,1</b>		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,62	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01	0,01	83
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04			148
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>20,96</b>	<b>28,15</b>	<b>82,98</b>	<b>827,73</b>	<b>0,71</b>	<b>0,4</b>	<b>104,78</b>	<b>553,93</b>	<b>0,25</b>	<b>137,03</b>	<b>355,75</b>	<b>113,29</b>	<b>5,99</b>	<b>2017,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406,04
Сок	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	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>56,95</b>	<b>59,99</b>	<b>269,64</b>	<b>1855,71</b>	<b>1,07</b>	<b>0,74</b>	<b>119,36</b>	<b>704,08</b>	<b>1,34</b>	<b>251,92</b>	<b>635,93</b>	<b>170,99</b>	<b>15,7</b>	<b>2628,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>		

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	Д, мг	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
Люля-кебаб из свинины	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		
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		
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				ттк
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4			0,1	
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				411
Итого за Завтрак	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18		
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	
Котлета рыбная из фарша 23%	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	25,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		6,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8			0,03	0,02
Итого за Обед	820	30,65	20,16	105,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1647,07			0,16	0,02
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	14	14	8	2,8					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	406
Итого за день	1789	73,25	72,75	268,58	2032,73	1,78	1,08	61,01	435,02	1,35	332,9	1133,27	379,69	22,79	2775,53	0,03	0,39	0,04	418
Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F		Se	
Итого за весь период	765,18	939,78	3321,21	24933,9	17	11,16	699,82	8436,68	26,18	4105,55	11121,77	3166,62	230,45	26937,92	0,32	4,36	0,75		
Среднее значение за период	63,765	78,315	276,768	2077,825	1,417	0,93	58,318	703,057	2,182	342,129	926,814	263,885	19,204	2244,827	0,027	0,363	0,063		

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. Лалкиной 2004 г.