

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

"13" 03 2015 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет  
1 день 1 недели



"Утверждаю"  
Директор ООО "АгроФидма-Ярославль"  
Илишников П.А.  
2015 г.

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	K	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	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	
Рис отварной с овощами консервированными 200/15	215	4,47	4,52	46,49	244,55	0,05	0,03	0,13	24,2	0,07	15,09	97,77	32	0,7	67,71			0,01	332 306
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	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>555</b>	<b>20,95</b>	<b>37,23</b>	<b>95</b>	<b>801,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>1,03</b>	<b>41,14</b>	<b>0,71</b>	<b>49,64</b>	<b>299,31</b>	<b>69,7</b>	<b>4,28</b>	<b>406,02</b>		<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
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	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, 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
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>32,39</b>	<b>46,64</b>	<b>99,26</b>	<b>946,66</b>	<b>1,02</b>	<b>0,37</b>	<b>9,14</b>	<b>341,66</b>	<b>0,28</b>	<b>74,89</b>	<b>498,83</b>	<b>212,62</b>	<b>9,45</b>	<b>817,86</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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 800</b>	<b>66,1</b>	<b>98,32</b>	<b>265,38</b>	<b>2 221,77</b>	<b>1,71</b>	<b>0,84</b>	<b>22,17</b>	<b>503,55</b>	<b>2</b>	<b>196,18</b>	<b>961,68</b>	<b>315,49</b>	<b>20,98</b>	<b>1 690,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,06</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, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				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	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	550	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,46	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
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	тк
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	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	820	28,95	41,39	131,93	1015,65	0,66	0,31	27,37	305,48	4,47	110,41	371,89	88,6	5,88	1129,11	0,01	0,48	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1790	73,07	86,12	304,62	2295,83	1,13	1,06	47,8	607,95	6,35	646,61	1005,29	218,31	16,16	2148,73	0,04	0,58	0,08	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Батон йодированный	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	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,36	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		
Суп картофельный с горохом	260	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	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				
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			0,04	тк
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	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				
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		0,13	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				418
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	386
Итого за день	1770	68,48	63,43	301,69	2062,87	1,25	0,94	43,54	1031,46	2,05	396,49	909,52	218,98	19,43	2137,97	0,02	0,33	0,07	

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, 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
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 с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		тк
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		
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72				411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>571</b>	<b>29,75</b>	<b>38,12</b>	<b>96,44</b>	<b>849,48</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>6,65</b>	<b>41,5</b>	<b>0,16</b>	<b>85,6</b>	<b>468,49</b>	<b>201,69</b>	<b>8,81</b>	<b>721,95</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	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		83
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		148
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01												411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20,99</b>	<b>34,93</b>	<b>97,38</b>	<b>787,78</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>104,78</b>	<b>583,83</b>	<b>0,25</b>	<b>134,88</b>	<b>349,25</b>	<b>111,89</b>	<b>5,86</b>	<b>2 008,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</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	138,34	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 791</b>	<b>63,5</b>	<b>87,5</b>	<b>264,94</b>	<b>2 111,09</b>	<b>1,77</b>	<b>1,04</b>	<b>123,43</b>	<b>716,08</b>	<b>1,42</b>	<b>292,13</b>	<b>981,28</b>	<b>346,75</b>	<b>21,92</b>	<b>3 196,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</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, 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
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		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				199
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	115,2	31	1,01	296,66	0,01	0,02		6
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,46</b>	<b>21,64</b>	<b>105,31</b>	<b>691,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,19</b>	<b>115,95</b>	<b>0,78</b>	<b>323,26</b>	<b>398,67</b>	<b>107,78</b>	<b>5,88</b>	<b>884,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
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
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	тк
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		218
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	412
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,08</b>	<b>43,72</b>	<b>123,32</b>	<b>1 005,88</b>	<b>0,71</b>	<b>0,29</b>	<b>44,2</b>	<b>281,25</b>	<b>0,72</b>	<b>119,97</b>	<b>349,57</b>	<b>82,09</b>	<b>6,23</b>	<b>939,5</b>		<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	138,34	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 900</b>	<b>59,3</b>	<b>79,81</b>	<b>299,75</b>	<b>2 171,34</b>	<b>1,3</b>	<b>0,98</b>	<b>76,39</b>	<b>517,95</b>	<b>2,51</b>	<b>514,88</b>	<b>911,78</b>	<b>223,04</b>	<b>19,36</b>	<b>2 290,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</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	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		411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,19</b>	<b>27,81</b>	<b>97,52</b>	<b>712,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>16,11</b>	<b>473,66</b>	<b>0,41</b>	<b>55,99</b>	<b>258,2</b>	<b>77,41</b>	<b>6</b>	<b>725,1</b>			<b>0,11</b>	<b>0,03</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
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01		271
Картофельное пюре	180	7,92	5,83	35,45	225,95	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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,35</b>	<b>20,96</b>	<b>104,19</b>	<b>777,31</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>44,65</b>	<b>272,89</b>	<b>0,18</b>	<b>176,61</b>	<b>490,3</b>	<b>144,09</b>	<b>6,92</b>	<b>1 628,32</b>			<b>0,15</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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>62,3</b>	<b>62,22</b>	<b>263,83</b>	<b>1 903,49</b>	<b>1,33</b>	<b>0,86</b>	<b>72,76</b>	<b>867,3</b>	<b>1,6</b>	<b>304,25</b>	<b>912,04</b>	<b>254,67</b>	<b>20,17</b>	<b>2 820,16</b>	<b>0,01</b>		<b>0,31</b>	<b>0,06</b>	

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 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		тгк
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01		0,02		330 306
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
Ватончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	28	5,2	0,48	36,8					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>29,63</b>	<b>38,09</b>	<b>95,78</b>	<b>845,16</b>	<b>0,89</b>	<b>0,38</b>	<b>4,65</b>	<b>41,5</b>	<b>0,16</b>	<b>83,41</b>	<b>466,74</b>	<b>200,96</b>	<b>8,77</b>	<b>712,88</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28				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	тгк
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	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,19</b>	<b>49,91</b>	<b>111,19</b>	<b>936,27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>7,27</b>	<b>301,14</b>	<b>0,64</b>	<b>84,96</b>	<b>345,24</b>	<b>86</b>	<b>4,56</b>	<b>565,7</b>			<b>0,12</b>	<b>0,05</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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 810</b>	<b>66,58</b>	<b>96,45</b>	<b>278,09</b>	<b>2 255,26</b>	<b>1,67</b>	<b>0,89</b>	<b>23,92</b>	<b>463,39</b>	<b>1,81</b>	<b>240,02</b>	<b>975,52</b>	<b>320,13</b>	<b>20,58</b>	<b>1 745,32</b>	<b>0,03</b>		<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша рисовая жидкая	260	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199
Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32		0,01		54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	3,6				6
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				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		418
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02												
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	60,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	0,72	55,2				
Борщ со свежей капусты, картофеля	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				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	197,3	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, 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
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	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30,97	344,95	0,72	118,17	344,39	83,7	6,46	904,02			0,12	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	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 802	59,09	85,65	272,73	2 113,6	1,05	0,99	51,2	647,72	2,56	676,46	944,1	195,54	16,15	1 852,95	0,03	0,21	0,07	

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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,6	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01	83
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		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			0,02	0,01
Итого за Обед	800	20,99	34,93	97,38	787,78	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2 008,11	0,01	0,17	0,01	
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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 770	60,14	59,67	273,02	1 881,03	1,07	1,04	129,83	767,1	1,79	441,7	836,09	202,86	18,53	3 085,36	0,03	0,37	0,03	

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	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	5	0,1	0,04	6				6
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02												
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>20,55</b>	<b>31,89</b>	<b>95,47</b>	<b>754,47</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>8,35</b>	<b>193,86</b>	<b>0,91</b>	<b>11,4</b>	<b>39</b>	<b>7,8</b>	<b>0,72</b>	<b>55,2</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	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	ттк
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	
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,33</b>	<b>38,69</b>	<b>126,05</b>	<b>969,62</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>18,49</b>	<b>818,19</b>	<b>0,51</b>	<b>89,67</b>	<b>422,68</b>	<b>128,01</b>	<b>6,76</b>	<b>1 060,72</b>		<b>0,13</b>	<b>0,05</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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>465,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 772</b>	<b>62,64</b>	<b>65,03</b>	<b>292,64</b>	<b>2 197,92</b>	<b>1,43</b>	<b>1,02</b>	<b>38,84</b>	<b>1 132,8</b>	<b>2,43</b>	<b>594,37</b>	<b>1 060,58</b>	<b>265,93</b>	<b>17,45</b>	<b>2 103,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</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	І	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							ттк
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,32</b>	<b>16,06</b>	<b>98,25</b>	<b>605,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>25,61</b>	<b>0,07</b>	<b>25,57</b>	<b>128,29</b>	<b>41,2</b>	<b>1,95</b>	<b>119,32</b>		<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	
Рассольник пенинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,09	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,59	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	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, 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
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>835</b>	<b>28,8</b>	<b>36,72</b>	<b>104,79</b>	<b>864,5</b>	<b>0,96</b>	<b>0,4</b>	<b>24,29</b>	<b>367,02</b>	<b>0,08</b>	<b>77,09</b>	<b>506,11</b>	<b>226,28</b>	<b>9,56</b>	<b>1 213,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 815</b>	<b>58,88</b>	<b>67,23</b>	<b>274,16</b>	<b>1 944,03</b>	<b>1,22</b>	<b>0,72</b>	<b>36,39</b>	<b>513,38</b>	<b>1,16</b>	<b>174,31</b>	<b>797,94</b>	<b>300,65</b>	<b>18,76</b>	<b>1 799,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</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	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		
Макаронные изделия отварные с овощами консервированными 200/20	220	9,95	5,84	62,95	344,58	0,15	0,05	0,96	29,2	0,08	33,64	86,44	16,83	1,52	134,9				
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,15	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>29,76</b>	<b>37,15</b>	<b>115,87</b>	<b>918,28</b>	<b>0,71</b>	<b>0,26</b>	<b>4,17</b>	<b>41,7</b>	<b>0,16</b>	<b>87,22</b>	<b>310,08</b>	<b>56,11</b>	<b>4,92</b>	<b>523,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</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		
Котлета рыбная из фарша 23%	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		
Картофельное пюре	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		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		
Хлеб ржаной	40	2,8	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>800</b>	<b>36,35</b>	<b>20,96</b>	<b>104,19</b>	<b>777,31</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>44,65</b>	<b>272,89</b>	<b>0,18</b>	<b>176,61</b>	<b>490,3</b>	<b>144,09</b>	<b>6,92</b>	<b>1 628,32</b>		<b>0,15</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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 795</b>	<b>74,87</b>	<b>71,56</b>	<b>282,18</b>	<b>2 108,93</b>	<b>1,58</b>	<b>0,95</b>	<b>60,82</b>	<b>435,34</b>	<b>1,35</b>	<b>335,48</b>	<b>963,92</b>	<b>233,37</b>	<b>19,09</b>	<b>2 619,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Итого за весь период	774,95	942,99	3 373,03	25 267,16	16,51	11,33	727,09	8 204,02	27,03	4 812,88	11 259,74	3 095,72	228,58	27 490,85	0,34	4,09	0,71	
Среднее значение за период	64,579	78,583	281,086	2 105,597	1,376	0,944	60,591	683,668	2,253	401,073	938,312	257,977	19,048	2 290,904	0,028	0,341	0,059	

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., Тютельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тютельяна В.А. 2016 г.

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