

"Согласовано"  
Директор МОУ СЦ

" 19 " 03 20 25 г.



Утверждаю  
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"  
Мидишников П.А.  
20 25 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 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	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Блишники с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						тгк
Чай с сахаром, лимонном 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
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 Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,97</b>	<b>15,53</b>	<b>115,71</b>	<b>642,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>16,1</b>	<b>0,5</b>		<b>33,4</b>	<b>31,02</b>	<b>20</b>	<b>3,73</b>	<b>375,15</b>			<b>0,11</b>		
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93	0,14	0,04	1,38	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18				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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>31,55</b>	<b>42,98</b>	<b>110,77</b>	<b>961,97</b>	<b>0,98</b>	<b>0,37</b>	<b>5,24</b>	<b>330,3</b>	<b>0,22</b>	<b>86,94</b>	<b>494,44</b>	<b>217,88</b>	<b>9,33</b>	<b>897,93</b>	<b>0,02</b>		<b>0,1</b>	<b>0,03</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
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		
<b>Итого за день</b>	<b>1 715</b>	<b>54,28</b>	<b>72,96</b>	<b>297,6</b>	<b>2 078,17</b>	<b>1,2</b>	<b>0,68</b>	<b>33,34</b>	<b>451,55</b>	<b>1,23</b>	<b>191,99</b>	<b>689</b>	<b>271,05</b>	<b>20,31</b>	<b>1 739,82</b>	<b>0,03</b>		<b>0,26</b>	<b>0,05</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	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
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	33,7		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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,36</b>	<b>30,28</b>	<b>101,57</b>	<b>806,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>8,43</b>	<b>181,72</b>	<b>0,87</b>	<b>464,55</b>	<b>469,86</b>	<b>96,54</b>	<b>3,03</b>	<b>552,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с рыbnыми консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	26,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
Тфтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,89	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
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>735</b>	<b>25,74</b>	<b>38,41</b>	<b>122,91</b>	<b>940,74</b>	<b>0,6</b>	<b>0,27</b>	<b>24,9</b>	<b>261</b>	<b>3,66</b>	<b>96,85</b>	<b>322,9</b>	<b>74,75</b>	<b>4,9</b>	<b>1 002,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</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	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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 705</b>	<b>69,86</b>	<b>83,14</b>	<b>295,6</b>	<b>2 220,92</b>	<b>1,07</b>	<b>1,02</b>	<b>45,33</b>	<b>563,47</b>	<b>5,54</b>	<b>633,05</b>	<b>956,3</b>	<b>204,46</b>	<b>15,18</b>	<b>2 022,61</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	

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	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
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,78</b>	<b>8,51</b>	<b>82,17</b>	<b>495,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>12,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>212,6</b>	<b>277,63</b>	<b>50,2</b>	<b>4,86</b>	<b>558,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
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 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			0,04	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		411
Хлеб ржаной	55	3,58	0,65	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>27,31</b>	<b>37,46</b>	<b>119,62</b>	<b>925,82</b>	<b>0,83</b>	<b>0,28</b>	<b>21,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>86,6</b>	<b>403,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,37</b>	<b>1 003,01</b>		<b>0,14</b>	<b>0,06</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
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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 685</b>	<b>61,85</b>	<b>80,42</b>	<b>272,91</b>	<b>1 894,72</b>	<b>1,15</b>	<b>0,9</b>	<b>46,04</b>	<b>1 000,14</b>	<b>2,01</b>	<b>370,85</b>	<b>844,56</b>	<b>206,11</b>	<b>18,48</b>	<b>2 028,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	

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	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		
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		ттк
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	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/30	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94			0,03	
Напиток из яблоч сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
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>715</b>	<b>18,09</b>	<b>30,09</b>	<b>94,91</b>	<b>723,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>91,28</b>	<b>450,34</b>	<b>0,18</b>	<b>129,6</b>	<b>302,83</b>	<b>97,67</b>	<b>5,09</b>	<b>1 763,87</b>	<b>0,05</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	
<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>1 706</b>	<b>60,6</b>	<b>82,66</b>	<b>262,47</b>	<b>2 046,8</b>	<b>1,68</b>	<b>0,97</b>	<b>109,93</b>	<b>612,59</b>	<b>1,35</b>	<b>286,85</b>	<b>934,86</b>	<b>332,73</b>	<b>21,15</b>	<b>2 952,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</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	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	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	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				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		416
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	
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	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
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	ттк
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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	16,8	13,2	0,95	148,42				394
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>29,01</b>	<b>43,06</b>	<b>132,71</b>	<b>1 043,87</b>	<b>0,7</b>	<b>0,29</b>	<b>38,23</b>	<b>285,12</b>	<b>0,72</b>	<b>130,12</b>	<b>352,72</b>	<b>87,4</b>	<b>6,17</b>	<b>1 004,06</b>	<b>0,03</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	
<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>1 865</b>	<b>59,23</b>	<b>79,15</b>	<b>309,14</b>	<b>2 209,33</b>	<b>1,29</b>	<b>0,98</b>	<b>70,42</b>	<b>521,82</b>	<b>2,51</b>	<b>525,03</b>	<b>914,93</b>	<b>228,35</b>	<b>19,3</b>	<b>2 354,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</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	Мg	Fe	К	l	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 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,78</b>	<b>8,51</b>	<b>82,17</b>	<b>495,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>12,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>212,6</b>	<b>277,63</b>	<b>50,2</b>	<b>4,86</b>	<b>558,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
Суп картофельный с мясом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/25	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148 070
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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>710</b>	<b>18,29</b>	<b>30,1</b>	<b>100,22</b>	<b>752,46</b>	<b>0,6</b>	<b>0,34</b>	<b>91,61</b>	<b>479,61</b>	<b>0,18</b>	<b>140,39</b>	<b>313,16</b>	<b>107,77</b>	<b>5,34</b>	<b>1 848,07</b>		<b>0,05</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>1 630</b>	<b>52,83</b>	<b>53,06</b>	<b>253,51</b>	<b>1 721,36</b>	<b>0,92</b>	<b>0,96</b>	<b>116,59</b>	<b>685,8</b>	<b>1,68</b>	<b>424,64</b>	<b>754,33</b>	<b>191,14</b>	<b>17,45</b>	<b>2 873,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</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	Мg	Fe	К	l	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	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	6	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				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<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>433,05</b>	<b>474,36</b>	<b>104,75</b>	<b>3,44</b>	<b>576,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
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 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			0,04	
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	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>27,31</b>	<b>37,46</b>	<b>119,62</b>	<b>925,82</b>	<b>0,83</b>	<b>0,28</b>	<b>21,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>86,6</b>	<b>403,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,37</b>	<b>1 003,01</b>		<b>0,14</b>	<b>0,06</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>1 737</b>	<b>60,62</b>	<b>83,8</b>	<b>286,21</b>	<b>2 154,12</b>	<b>1,39</b>	<b>1,01</b>	<b>41,41</b>	<b>1 108,56</b>	<b>2,43</b>	<b>591,3</b>	<b>1 041,29</b>	<b>260,66</b>	<b>17,06</b>	<b>2 046,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	

**5 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	219,17							0,06								тк
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	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 ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24					82
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	262,38	0,01	0,05			293
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01			330
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>28,19</b>	<b>35,65</b>	<b>108,31</b>	<b>870,21</b>	<b>0,94</b>	<b>0,4</b>	<b>100,5</b>	<b>404,98</b>	<b>0,07</b>	<b>78,08</b>	<b>478,49</b>	<b>207,43</b>	<b>8,6</b>	<b>1 171,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</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>1 765</b>	<b>58,27</b>	<b>66,16</b>	<b>277,68</b>	<b>1 949,74</b>	<b>1,2</b>	<b>0,72</b>	<b>112,6</b>	<b>551,34</b>	<b>1,15</b>	<b>175,3</b>	<b>770,32</b>	<b>281,8</b>	<b>17,8</b>	<b>1 757,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</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	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se		
<b>Итого за весь период</b>	<b>579,58</b>	<b>734,71</b>	<b>2 823,94</b>	<b>20 360,96</b>	<b>11,69</b>	<b>8,71</b>	<b>657,11</b>	<b>6 482,2</b>	<b>22,02</b>	<b>4 052,8</b>	<b>8 334,57</b>	<b>2 294,02</b>	<b>177,16</b>	<b>20 986,01</b>	<b>0,27</b>	<b>2,46</b>	<b>0,6</b>			
<b>Среднее значение за период</b>	<b>57,958</b>	<b>73,471</b>	<b>282,394</b>	<b>2 036,096</b>	<b>1,169</b>	<b>0,871</b>	<b>65,711</b>	<b>648,22</b>	<b>2,202</b>	<b>405,28</b>	<b>833,457</b>	<b>229,402</b>	<b>17,716</b>	<b>2 098,601</b>	<b>0,027</b>	<b>0,246</b>	<b>0,06</b>			

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.Лапшиной 2004г.